

**Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte.
Facultad de Cultura Física
“Nancy Uranga Romagoza”
Pinar del Río**

***Tesis presentada en opción al Título Académico de
Máster en Actividad Física en la Comunidad***

***Título: Programa de actividades físico-recreativas para
contribuir a la educación sexual en los jóvenes de 20-24
años de la circunscripción 166 del consejo popular
“Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río.***

Autor: Lic. Grisel Concepción Zamora.

Tutor: MSc. Salvador Enrique González Armas.

2011

“AÑO 53 DE LA REVOLUCIÓN”

DEDICATORIA

- A mis **HIJOS** por ser la fuente de mi inmensa felicidad y amor.
- A la memoria de mi madre y a mi padre por impregnarme deseos de superación y quererme tanto.
- A mi esposo por su constante preocupación y apoyo en todos los aspectos de mi vida personal y profesional.
- A mis vecinos y amigos por la ayuda que me han ofrecido, por acompañarme en este momento y demostrarme lo que represento para ellos.

AGRADECIMIENTOS

En repetidas ocasiones mientras concluía este trabajo me hacía la pregunta - Que palabras utilizar para expresar mi agradecimiento a todos y cada uno de los que de una forma u otra tuvieron que ver con el logro de mis aspiraciones. Contribuyendo así a mi correcta formación para llegar a ser útil a la sociedad. Por lo tanto entre otros agradezco

- Al magnifico claustro de profesores de la Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.
- A mi tutor y su madre María Ofelia por brindarme su apoyo incondicional.
- A todas las personas que han hecho posible la culminación de este trabajo con su apoyo incondicional.
- A la Revolución cubana y en especial a nuestro invicto Comandante **Fidel Castro Ruz** que me ha permitido ser partícipe de su brillante obra revolucionaria y hacer realidad este sueño.

A todos muchas gracias

DECLARACIÓN DE AUTORIDAD

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de Maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”.

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los ____ días del mes de _____ del 2011.

“ Año 53 de la Revolución “

Autor: Nombre (s) y apellido (s) y firma

RESUMEN

En el municipio cabecera de Pinar del Río el consejo popular “Celso Maragoto Lara” es uno de los que presenta dificultades de envergadura en cuanto a Educación Sexual y dentro de esta comunidad se destaca la Circunscripción 166.

Corroborado por los datos recogidos la población más vulnerable son los jóvenes de 20 a 24 años, en quienes no existe una educación sexual adecuada a lo cual se le agrega la carencia de actividades que la promuevan a nivel comunitario. Esta investigación está respaldada por bases Psicológicas, Sociológicas y de trabajo comunitario y está fundamentada en métodos teóricos y empíricos que propician un desarrollo sociocultural y educativo que promueva un progreso en la comunidad donde los jóvenes participen como representantes trasformadores de cambio al modificar roles, actuaciones y conductas lográndose una mejoría en la Educación Sexual en los mismos y que se difunda al resto de la comunidad, permitiendo una visión globalizadora en aspectos relacionados con la sexualidad humana, que parte de los jóvenes y se irradia en el entorno comunitario, a la vez que manifieste la necesidad de introducir esta temática como alternativa a la profilaxis y educación sobre determinadas enfermedades al incrementar sus niveles cognoscitivos acerca del tema dirigida a la prevención de embarazos no deseados, las ETS, VIH, para lograr disminuir el alto riesgo reproductivo y sexual.

Es de utilidad para familiares, profesores, así como para organizaciones políticas y de masas que en el ámbito comunitario se dispongan a participar en esta batalla por la vida de los jóvenes.

Palabras claves: **Educación sexual, Comunidad y Jóvenes**

ÍNDICE

CONTENIDO	Páginas
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: Fundamentación Teórica	15
1.1.-La Educación Sexual : antecedentes y concepciones actuales	15
1.1.1-Contribución de la práctica del deporte a la Educación Sexual	20
1.2-La juventud. Particularidades generales	23
1.2.1-Characterización bio- morfo- funcional y psicológica	23
1.3- La Recreación	28
1.3.1- Los Beneficios de la Recreación.	30
1.3.2- La Lúdica en la Recreación	31
1.4- La Recreación Física	33
1.4.1-Recreación Física y Comunidad	35
1.4.2-Recreación Física para un grupo urbano o comunitario	35
1.4.3- Recreación Física en el consejo popular	36
1.4.4- Recreación Física en el ámbito de la circunscripción	37
1.5-La Gestión y Programación de la Recreación Física	37
CAPÍTULO II: Análisis de los resultados. Análisis de los resultados de los instrumentos aplicados. Presentación y valoración de la propuesta	44
2.1- Caracterización de la comunidad.	44
2.2- Características del grupo encuestado	45
2.3- Resultados de la Observación	46
2.4- Programa de actividades físico-recreativas para la Educación Sexual de los jóvenes.	58
2.5- Valoración de la utilidad del Programa elaborado	64
2.5.1.-Valoración por el criterio de Especialistas	64
2.5.2.- Valoración Práctica de la Implementación del Programa	64
CONCLUSIONES	66
.RECOMENDACIONES	67
BIBLIOGRAFÍA	68
ANEXOS	

INTRODUCCIÓN.

Tras la creación del INDER, el deporte cubano, con el más hondo sentido humano, ha encaminado todos los esfuerzos para llevar la Educación Física, el Deporte y la Recreación a los más recónditos lugares del país haciendo realidad el propósito de la Revolución de que la Cultura Física y la Recreación fueran realmente un derecho del pueblo.

Cada día ellos se convierten en una necesidad del individuo y de toda la humanidad, sin embargo, con independencia de estos logros es evidente que las actividades de la Recreación Física necesitan de una planificación que responda a los intereses recreativos, ya que estos implican una forma de recreación activa que tienen como finalidad el desarrollo multifacético de los niños, jóvenes y adultos.

Nuestro verde caimán viene realizando una labor extraordinaria en el desarrollo cultural, ideológico, artístico, deportivo y de educación general, tratando de responder a las necesidades y aspiraciones de cada uno de los miembros de la sociedad en aras de contribuir a su disfrute y desarrollo multilateral.

El ser humano constituye el elemento fundamental de la organización social, que se articula activamente a ésta cargando con las necesidades, expectativas e intereses que tiene y que intenta satisfacer con la vivencia de actividades.

En este proceso el área de Recursos Humanos y más específicamente la del Bienestar Social, han dedicado esfuerzos orientados a la comprensión y estructuración de modos de generar satisfacción de las necesidades humanas, de las motivaciones de las personas, la desrutinización, las actividades extralaborales, los programas de beneficio social y la búsqueda de factores estimulantes en el trabajo y la comunidad, aspectos que constituyen dentro del campo de la salud ocupacional factores de riesgo biopsicosocial en las organizaciones y el conocimiento de la psicología del ser humano en cuanto a sus necesidades y satisfactores, pues deben orientar la búsqueda de las estrategias y los medios para propiciar la salud física, social y mental de la población y también de un capital humano dispuesto a aportar al desarrollo de sí mismo y a la sociedad; un contingente humano enriquecido.

La recreación como proceso es considerada por Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, como " el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales " (Dumazedier, 1964). Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Las funciones que a la recreación le están dadas cumplimentar son las inherentes a las posibilidades que tienen un sujeto para realizar las actividades recreativas en un tiempo libre, es por ello que Carlos Marx desde el siglo pasado planteó certeramente que "El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción.

Es evidente que muchas de las actividades recreativas que se realizan, son los jóvenes los que la llevan a cabo, ya que según el investigador soviético, N. M. Blinov, desde el punto vista sociológico la juventud es el grupo social que reproduce las relaciones sociales, teoría a la que no se le da total cumplimiento por la existencia de irregularidades que limitan las opciones que se le brindan para el disfrute de las mismas.

Nuestra provincia está formada por varios consejos populares, en los cuales se distinguen varias circunscripciones, comités de defensa, delegaciones de la FMC, así como diversas instituciones culturales y deportivas, las que deben contribuir al desarrollo de los comunitarios. El trabajo comunitario no es solo trabajo para la comunidad ni en la comunidad ni siquiera con la comunidad, es un proceso de transformación desde la comunidad: analizado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. (APP, taller de intercambio de experiencia).

El programa de actividades físicas y acciones educativas propuestas para jóvenes de 20 a 24 años de la circunscripción 166 del Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río, en cuanto a la Educación Sexual, propicia un desarrollo socio-educativo-cultural, porque constituye un esparcimiento, un intercambio de opiniones entre los

miembros del grupo, se trazan nuevas tareas, nuevas metas y objetivos sobre la base de las necesidades de la comunidad, intereses, sentido de pertenencia, tradiciones culturales y la diferenciación y respeto al sistema social externo.

Las actividades físicas y acciones educativas desarrollan un amplio conjunto de relaciones interpersonales y los jóvenes aprenden a enfrentar la Educación Sexual, contribuyendo al desarrollo educativo, espiritual y cultural de la comunidad.

Es el conjunto de acciones teóricas (de proyección) y prácticas (de ejecución) dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de destrucción, conservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores. (María Teresa Caballero Riva Coba 1995).

Los objetivos del trabajo comunitario en Cuba son: potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

Llevar a cabo proyectos comunitarios es hoy todo un reto si tenemos en cuenta que la comunidad entendida como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un ámbito complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

La necesidad de accionar en la comunidad permite afirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa, aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa en la vida social, económica y política del país, de todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

El término comunidad ha sido abordado por diferentes autores los cuales relacionamos a continuación.

Para Augusto Comte (1942): la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la

sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Robert Mcleaver (1944): define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en éste ni en aquél interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”.

F. Violich (1971): expresa que la comunidad es un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

Salvador Gines (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

María Teresa Caballero Rivacoba (1995) defiende el concepto de comunidad como: “El agrupamiento de personas concebido como unidad social cuyos miembros participan de algún rasgo común (intereses, objetivos, funciones) con sentido de pertenencia, situado en determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interactúa intensamente entre sí e influye de forma activa o pasiva en la transformación material y espiritual de su entorno.

Comunidad – a juicio de Reinaldo Arteaga en su tesis 2000 – es un organismo social que ocupa determinado espacio físico-ambiental geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

Atendiendo a estos conceptos y como resultado de los instrumentos aplicados comprobamos que nuestra comunidad reúne todos los requisitos de los conceptos antes expresados por los diferentes autores citados y la asociación de pedagogos.

Dentro de la gama de problemas que hoy abruman a los seres humanos figuran los concernientes a la etapa juvenil. La humanidad ha ido tomando conciencia de tales problemáticas y muchos países se preocupan por hallar respuestas adecuadas a sus condiciones socio-económicas y orientaciones psicológicas. Entre estas cuestiones vienen cobrando importancia las que giran en torno al desarrollo socio-psico-sexual en dicho período de la vida humana.

Apelada e incitante ha sido la temática referida a la insuficiente educación sexual, sobre todo en la etapa de la juventud, catalogada como una de las más peligrosas y propensa a cometer errores e imprudencias muy costosas, a las cuales, por regla general, casi siempre está aparejada la carencia de actividades que la promuevan a nivel comunitario.

La Educación Sexual es la manera en que se consolida nuestro propio estilo y forma de expresión. Existen muchas formas de manifestarla y dentro de ellas se encuentra la verbal (explicando) y la no verbal (mostrando el comportamiento). Así habrá personas que tengan buena expresión sexual y en otras será deficiente, todo dependerá de la información recibida en cada una de las etapas de su desarrollo psicosocial.

Es importante dejar claro que la Educación Sexual no es solo dar información sobre la anatomía y el funcionamiento de los órganos genitales, ni tampoco es enseñar una serie de ejercicios y técnicas para lograr una buena relación de pareja.

La Educación Sexual debe tener una parte de información que se manifiesta mediante la palabra, utilizando charlas, diálogos, conversaciones, etc. Otra se enseña sin palabras, o sea, que se aprende con las actitudes, los sentimientos y con la forma en que percibimos como se maneja el tema de la sexualidad en nuestro ambiente familiar y social.

El sistema de comunicación mediante el cual los seres humanos expresamos nuestra función sexual dentro de un estilo propio de cada grupo humano y particularmente de cada persona es la **sexualidad**.

Los diversos modelos y patrones socioculturales le dan una forma de expresión típica de cada época, religión o grupo humano, logrando así expresar de una manera peculiar lo sexual. Es por eso que con los años y las circunstancias las costumbres sexuales cambian, algunas desaparecen y otras surgen, según lo decidan las comunidades, pueblos, ideología, culturas y países.

De lo anterior se deduce la gran necesidad que se tiene de que la familia y la comunidad persigan objetivos comunes en cuanto a la Educación Sexual ya que se aprende tanto del ambiente familiar, como del social. Ahí radica la importancia de acometer proyectos de intervención que tributen al desarrollo sociocultural y educativo.

En Cuba existe un Programa Nacional de Educación Sexual que tiene dentro de sus objetivos fundamentales propiciar una sexualidad sana, plena, responsable, sobre la base del amor, el bienestar, la felicidad y la igualdad de todos los miembros de la sociedad.

Desde la década de los 90 del pasado siglo el Centro Nacional de Educación Sexual (CENESEX), rector de dicho programa, comenzó a desarrollar conjuntamente con el Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) un proyecto dirigido a disminuir los abortos voluntarios mediante una sistemática educación de la sexualidad en la comunidad, que facilite a las personas, tanto del sexo femenino como del masculino, tomar decisiones informadas, conscientes y responsables en materia de salud sexual y reproductiva.

La continuidad y extensión de ese proyecto llevó a un trabajo intensivo en una provincia cubana durante los años de 1997 al 1999, dados los altos indicadores de embarazos y abortos en jóvenes que allí se presentaban. Concebido como “Proyecto de Educación Sexual en la comunidad para disminuir el alto riesgo reproductivo y sexual”, tiene como particularidad la labor educativa dirigida a la familia y también a los jóvenes involucrados en el proyecto.

Los resultados e importancia de esta experiencia constituyen puntos de partida de la presente investigación, en la que se pretende desarrollar un trabajo con los jóvenes donde se integren las acciones en función de una mayor orientación de este grupo poblacional, en el seno de la comunidad.

En los diferentes programas de Educación Sexual Comunitaria para jóvenes, siempre están presentes temáticas relacionadas con la salud sexual y reproductiva en las que se incorporan elementos de las políticas sociales de salud, como base conceptual para que los participantes tengan en cuenta la existencia de estos servicios, así como de los programas que se disponen en tal sentido.

A partir del intercambio establecido con los jóvenes que habitan en la Circunscripción No. 166 del consejo popular “Celso Maragoto Lara” se evidenció la necesidad de diseñar una propuesta de intervención que garantice que los mismos desarrollen acciones en su entorno social que alcancen un mayor nivel de aceptación.

En visitas a las áreas de salud se corrobora que hay un elevado número de jóvenes con embarazos precoces y con enfermedades de transmisión sexual, dado por el desconocimiento que poseen en cuanto a Educación Sexual, sobre las ETS, VIH, vías de contagio y formas de protección, matrimonios y embarazos tempranos y altos indicadores de embarazos y abortos en jóvenes, lo que demuestra que no poseen una educación sexual adecuada y por ende son pocos los que llegan a constituir una familia y en otros casos no tienen sustento para hacerlo.

Lo antes expuesto nos permite definir como **situación problemática**: los insuficientes niveles cognoscitivos de los jóvenes sobre la educación sexual y la necesidad de desarrollar una labor educativa comunitaria dirigida a ellos y a su familia, educándolos en la prevención de embarazos no deseados, las ETS y VIH, para lograr disminuir el alto riesgo reproductivo y sexual.

Atendiendo a todo lo anterior se formula el siguiente **Problema**:

¿Cómo contribuir a la Educación Sexual en los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río?

El Objeto de Estudio escogido es el proceso de la Educación Sexual en la comunidad.

El Campo de acción se identifica con: La Educación Sexual en los jóvenes de 20-24 años.

De aquí se deriva el **OBJETIVO** encaminado a:

Implementar un programa de actividades físico-recreativas para contribuir a la educación sexual de los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río.

Se parte de las siguientes **Preguntas Científicas**:

1. ¿Cuáles son los antecedentes teóricos existentes en cuanto a la Educación Sexual en los jóvenes?
2. ¿Cuál es la situación actual en relación con la Educación Sexual que presentan los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río?
3. ¿Qué actividades físico-recreativas incluir en el programa para contribuir a la Educación Sexual de los jóvenes de 20-24 años, de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río?
4. ¿Cuál es la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para contribuir a la Educación Sexual de los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río?

De las que se derivan las siguientes **Tareas Científicas**:

1. Análisis de los antecedentes teóricos existentes en cuanto a la Educación Sexual en los jóvenes.
2. Diagnóstico de la situación actual en relación con la Educación Sexual que presentan los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río
3. Elaboración de las actividades físico-recreativas a incluir en el Programa para contribuir a la Educación Sexual de los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río

4. Valoración teórica y práctica de la utilidad del programa de actividades físico-recreativas para contribuir a la Educación Sexual de los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río

Población y Muestra:

Se consideró la población conformada por los 147 jóvenes(20-24 años de edad) que residen en la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río, trabajándose con una muestra de 49 jóvenes, que representan el 33%.

La muestra a utilizar se determinó atendiendo al **criterio** de 1 cada 3 miembros de la población, utilizándose el tipo de muestreo probabilístico, puesto que todos los jóvenes de la población tenían las mismas probabilidades de ser seleccionados para aplicarles los instrumentos.

Se utilizó, como **muestra secundaria**, a un total de 12 sujetos entendidos entre los factores implicados en el desarrollo de la recreación en el consejo popular, dentro los que se encuentran:

- Profesores de Recreación: 1
- Profesores de Educación Física: 4
- Profesores de Deporte: 2
- Activistas: 3
- Funcionarios del consejo copular y el combinado deportivo: 2

Métodos empleados

Métodos Teóricos:

Análisis-Síntesis: Se analizaron las dificultades de la educación sexual, la necesidad de una vía de solución en la comunidad, determinando que las actividades físico-recreativas son elementos muy saludables en relación con esta temática.

Histórico-Lógico: Establece los diferentes momentos históricos de la Educación Sexual, tipos, su utilización en la comunidad y las diferentes soluciones que se le han dado desde el punto de vista de la Recreación Física.

Inductivo-Deductivo: Se induce que hay una serie de factores que inciden negativamente en la Educación Sexual en la comunidad y una posible solución son las actividades físico-recreativas que promuevan la salud reproductiva y sexual de los jóvenes.

Métodos Empíricos.

Observación: A las actividades programadas en el consejo popular “Celso Maragoto Lara”, para obtener información primaria acerca del uso de las actividades físico-recreativas en el desarrollo de la Educación Sexual en los jóvenes.

Entrevista: Realizada con los factores de la comunidad objeto de estudio, implicados en el trabajo relacionado con la Educación Sexual y las actividades físico-recreativas, con el propósito de conocer una serie de aspectos relacionados con el accionar en este marco.

Prueba pedagógica: Aplicada a la muestra de jóvenes(49), para conocer sus criterios y nivel de información en relación con esta temática, así como sus gustos y preferencias por las actividades físico-recreativas.

Análisis Documental: Son normativos en el proceso de enseñanza-aprendizaje en cualquier programa de actividades físico-recreativas desarrollado para la comunidad al tener en cuenta circulares del deporte participativo y textos relacionados con la problemática de la Educación Sexual en la comunidad

Experimento: Se incluye el pre-experimento para determinar el nivel en el que está la Educación Sexual en jóvenes (20 a 24 años de edad) que residen en la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río.

Pre-experimento: A partir de la comparación de los datos obtenidos en las dos observaciones realizadas a las actividades, para comprobar la utilidad del programa de actividades físico-recreativas aplicado.

Los **métodos de intervención comunitaria** permitieron conocer toda la información necesaria para la constatación del problema existente en la comunidad, se aplicaron los directos o interactivos, las técnicas de intervención comunitaria, la entrevista a informantes claves, la recolección de datos secundarios y el forum comunitario.

Métodos Matemático-Estadísticos.

La información recopilada fue tabulada y organizada, para su mejor análisis, en tablas y gráficos confeccionados al efecto, en el que se utilizó como técnica la estadística descriptiva e inferencial, empleándose como técnicas la valoración de las cantidades relativas en promedios de tiempo derivados de la aplicación del auto-registro de actividades, el análisis porcentual de los resultados arrojados por la entrevista y la encuesta, así como la dódima de diferencia de proporciones, para la comparación de los resultados de las observaciones (primer y segundo momento).

Definiciones de Términos

- **Educación Sexual:** Por Educación Sexual en la sociedad se entiende, preparar a las jóvenes generaciones para el amor, el matrimonio y la familia. La educación sexual debe formar parte de la educación integral de la personalidad de cada individuo, con conocimientos y habilidades que exige de cada ser humano la vida familiar. Por lo tanto, la educación sexual es mucho más que la manera de impartir conocimientos sobre la reproducción humana, sobre la anatomía y fisiología de los órganos genitales del hombre y la mujer.
- **Consejo Popular:** Es una dependencia o entidad gubernamental local, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones. Comprende una demarcación territorial dada, apoya al Poder Popular en el ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de los pobladores de sus circunscripciones.
- **Comunidad:** es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes
- **Comunidad urbana:** convivencia de población en la ciudad donde existe una fuerte presencia de valores culturales y familiares. Las relaciones son relativamente intensas en dependencia de las particularidades de la comunidad, su historia, dimensiones y grado de desarrollo.

- **Grupo:** dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás, y es influida por ellas.
- **Grupos sociales:** número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera, con cierto grado de conciencia de pertenencia.
- **Joven:** persona que está en la juventud, que posee poca edad.
- **Ejercicio:** es el movimiento repetido, planificado y estructurado, realizado para mejorar o mantener uno o más componentes de la condición física.
- **Ejercicio físico:** cuando la actividad física es planificada, estructurada, repetitiva y tiene como objetivo la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes
- **Actividad física:** ejercicio físico organizado, planificado con un propósito bien determinado
- **Oferta recreativa:** Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y utilización opcional de su tiempo libre, en función de las necesidades e intereses de ella.
- **Preferencias o intereses recreativos:** Son aquellos factores o elementos que determinan en las personas la elección y realización de las actividades recreativas determinantes en la satisfacción de sus gustos, predilecciones y necesidades.
- **Recreación Física:** Es el conjunto de actividades de contenido físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre, para el desarrollo activo, intelectual y la diversión.
- **Tiempo libre:** Es aquella parte del tiempo que queda después de descartar la relación de actividades laborales, domésticas, fisiológicas y de transportación donde se realizan actividades por libre opción, no obligatorias, a voluntad de los propios individuos.

- **Ocupación del tiempo libre:** Es la utilización del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico-recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.
- **Satisfacción recreativa:** Es el estado de regocijo o aceptación que produce en las personas la realización de actividades recreativas determinantes en la satisfacción de las mismas.
- **Juegos recreativos:** Cualquier forma de juego que es utilizado voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.
- **Juegos tradicionales:** Son juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación manteniendo su esencia y que guardan la producción oral de su pueblo. Mediante ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la agilidad, la fuerza, etc.
- **Estilo de enfrentamiento:** hacer frente a una actividad o frente a una persona.
- **Estilo de vida:** tendencias del individuo hacia la estructura de la personalidad individual.
- **Calidad de vida:** es la relación entre la forma y el nivel de satisfacción de las necesidades básicas del individuo y su estado de salud, depende de las relaciones socio-afectivas que se establece el individuo con su entorno y del desarrollo de la sociedad.
- **Encuesta:** es un método de obtención de información basado en la formulación de preguntas, en la interrogación.
- **Entrevista:** constituye junto al cuestionario otra vía a través de la cual y mediante la interrogación de los sujetos, se obtienen datos relevantes a los efectos de nuestra investigación.
- **Entrevista individual:** es aquella en la que participan el entrevistador y un entrevistado.

- **Entrevista grupal:** es aquella donde el entrevistador debe efectuar una mejor preparación previa a su realización para lograr un mejor dominio del tema, se realiza en un grupo de personas.
- **Relaciones sociales:** son aquellas que se establecen entre un grupo de personas con el propósito de obrar de forma conjunta, para satisfacer objetivos comunes, personales, grupales o sociales.
- **Necesidades espirituales:** son las vinculadas con objetos ideales tales como: el disfrute del arte (teatro, música, pintura), los conocimientos, el deporte, la estética.
- **Intervención comunitaria:** acción de intervenir en la comunidad, trabajo que se realiza o se lleva a cabo en una comunidad que no es en la que se vive.

La tesis se ha estructurado de la siguiente forma:

Una introducción donde se fundamenta el diseño teórico y metodológico de la investigación realizada.

En el primer capítulo, se destacan los referentes teóricos y metodológicos que han caracterizado a la Educación sexual a través de la historia, haciendo énfasis en los jóvenes de 20 a 24 años.

En el segundo capítulo se reflejan los resultados del diagnóstico, valorando la situación actual que presentan los jóvenes de 20 a 24 años de la circunscripción 166 del consejo popular Celso Maragoto Lara del municipio Pinar del Río y se caracteriza la comunidad donde se enmarca la investigación. Además se presenta la propuesta del programa de actividades físico-recreativas y acciones educativas para mejorar el estilo de enfrentamiento a la Educación Sexual en los jóvenes de 20 a 24 años y se realiza la valoración de la propuesta a partir de los resultados alcanzados.

Las páginas finales están dedicadas a las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y anexos.

El trabajo investigativo resulta **novedoso**, puesto que consiste en la fundamentación teórico metodológica del programa de actividades físico recreativas para contribuir a la Educación Sexual en los jóvenes de 20-24 años de la circunscripción 166 del consejo popular “ Celso Maragoto Lara “.

Es **actual** porque permite una visión holística (desarrolladora) en aspectos relacionados con la sexualidad humana, que parte de los jóvenes y se irradia en el entorno comunitario, a la vez que patentiza la necesidad de introducir esta temática como alternativa a la profilaxis y educación sobre determinadas enfermedades.

Capítulo I. Fundamentación Teórica.

1.1. La Educación Sexual: antecedentes y concepciones actuales.

La educación sexual ha sido abordada por diferentes autores. Desde la antigüedad la sexualidad fue vista desde diferentes prismas.

Existen autores que destacan que en tiempos tan lejanos como en el año 1500 a.n.e (Era Paleolítica) surgieron las primeras estatuillas eróticas. Fueron las Venus que presentaban como atributos sexuales vientre y senos exagerados, destinados a la magia de la reproducción.

La familia como vínculo primario del proceso de socialización ha ido evolucionando hacia una forma superior en la medida que la sociedad se desarrolla. Inicialmente existió un estado primario (tribu) en el cual imperaba el comercio sexual promiscuo, de modo que, cada mujer pertenecía igualmente a todos los hombres de la tribu y por supuesto este comercio se aplicaba a todas las mujeres. A esta forma de organización tan primitiva se llamó matrimonio por grupo. Esta familia era consanguínea, solo se excluían las relaciones padre-hijos del comercio sexual recíproco.

Cada sociedad es portadora de determinados valores los cuales son asimilados durante el proceso de formación de la personalidad en las diferentes etapas de su desarrollo en forma de orientaciones valorativas y que constituyen componentes esenciales en la estructura de las mismas.

Este fundamento psicológico descansa en el enfoque socio-cultural de L.S Vigostky. A pesar de que él centró sus trabajos en los procesos cognitivos comprendió la importancia que tenían los estudios de la personalidad para las valoraciones de los procesos afectivos. En este sentido desarrolló los conceptos emoción y vivencia y enfatizó en la necesidad de estudiar el proceso de transformación de las emociones elementales en sentimientos superiores (valores).

Por su parte el psicólogo polaco K. Obujovsky, continuador de las ideas de Vigostky, establece un conjunto de necesidades superiores distintivas del hombre a las que denominó necesidades orientadoras por el rol que desempeñan en el proceso de auto corrección.

En este grupo incluyó tres tipos de necesidades:

1. Las cognitivas
2. Las de contacto emocional
3. Las de sentido de vida.

A partir de las mismas se revelan una serie de comportamientos propios del hombre, que son el reflejo de su escala axiológica y que encuentra explicación motivacional en ellas.

Esta necesidad se traduce en “una cualidad que determina el hecho de que sin la aparición de los valores el hombre no reconoce o no puede reconocer el sentido de la vida, él no puede funcionar correctamente” Obujovsky, 1992.

Los argentinos F. Posse y S. Verdeguer, (1991) realizan algunas reflexiones y plantean que hace millones de años en los protohomínidos, en una lucha por vencer la gravedad que los atraía hacia la tierra, siguió produciéndose, entre otras cosas, un cambio de posición en la pelvis femenina.

Las mujeres vieron ajustarse la pelvis lo que lleva al nacimiento de bebés prematuros en comparación con la cría de otras especies. Necesitaron entonces que el recién nacido fuera cuidado por más tiempo para sobrevivir y la necesidad de que alguien le suministrara los alimentos y protegiera de las amenazas externas.

En este proceso evolutivo fue necesario que la hembra desarrollara un ciclo sexual diferente para poder acoplar en cualquier momento y que especializara un nuevo órgano. La piel desarrolló gran cantidad de terminaciones nerviosas en ambos sexos. Cada milímetro de cuerpo tiene la capacidad de ser receptor de sensaciones placenteras transformando el motor de vínculo de parejas y uniendo sentimientos de amor con deseo sexual.

Jarcher (2000), plantea que sin una correspondiente garantía moral y estética se puede conservar el crecimiento de la sexualidad, pero reencubrir a dicha educación equivale a poner en tela de juicio a una sociedad, pues no todas las personas tienen la debida educación.

La sexualidad humana no solamente es sexo sino también amor. Es la unidad dialéctica que distingue y eleva al hombre por sobre los animales que fue adquirida mediante su interrelación con el medio y con otros seres de la misma especie.

El Doctor SCCHABL, expresa que con el amor, la sexualidad y la conciencia como una unión espiritual fija, nacerán secretos en la vida de la mayoría de las personas, que aunque representan una unidad no constituye una igualdad, sino que presupone diferencias; estas condiciones llevan entonces a que las familias y los profesores estén preparados para desarrollar la capacidad de amar.

Plantearía Vilma Espín...” no solo con la participación de la mujer se logrará una Educación Sexual como parte de la formación del individuo porque se tiene necesidad de enseñarle a hablar, escribir, leer, a todo en la vida y pienso que mundialmente esto es tarea de todos”.

Y agregaría Fidel en una de sus intervenciones...” La prolongación de la vida y la terapia contra numerosas enfermedades consiste hoy en la incorporación de las presentes y futuras generaciones al ejercicio físico-recreativo “

No hay dudas que ha sido un tabú, quizás por las cuestiones religiosas o por las tradiciones, que la Educación Sexual se condicione como una parte normal en la función del individuo en su interacción.

La educación sexual empieza con la vida, desde que el niño es pequeño, desde que está lactando de la madre y hay cosas que él va percibiendo. Una de ellas es las diferencias entre el padre y la madre pues desde los primeros momentos en que el niño comienza a conocer puede empezar a percibir de forma natural, lo que no es común entre un hombre y una mujer y las funciones que tienen que desempeñar. En la vida se debe conservar la Educación Sexual no como una instrucción en el momento en que hay apetencia sexual, por eso es de gran importancia tratar de preparar a todos los factores que intervienen en la formación de los jóvenes, con el fin de que puedan transmitirles la información que necesitan sobre esta temática, para que vayan preparándolos para la vida familiar con todas las posibilidades de ser felices, teniendo como objetivo máximo precisar aspectos como la fidelidad de una pareja, la felicidad de la familia y la responsabilidad que tienen de criar bien a sus hijos.

Lo importante es que participen en ello el padre y la madre pues a veces se cree que la madre es la única que debe participar en la Educación Sexual, lo cual es verdaderamente un desatino porque es bien seguro que todos los que brinden la debida importancia a este tema pueden dar respuestas veraces y científicamente balanceadas a la curiosidad de los niños y de los jóvenes de todas las edades en cuanto a la necesaria información del individuo desde los primeros años.

En opinión de la Autora de esta investigación la Educación Sexual debe ser objeto de un amplio trabajo por parte de todas las organizaciones e instituciones que influyen en la formación de los jóvenes con el objetivo de librar una gran batalla con respecto a la sexualidad y en esa dirección trabajar toda la sociedad.

En la vida sexual se manifiesta no solo lo que le ha sido dado al hombre por la naturaleza, sino lo que le ha reportado la Cultura. Por las características propias de la sociedad, tanto el matrimonio como la familia y la educación de los hijos están sometidos invariablemente a modificaciones. Es objetivo, a partir de esta concepción, ubicar a la Educación Sexual dentro del conjunto de aspectos que integran la formación de las nuevas generaciones, tales como la educación intelectual, moral, estética y religiosa y política.

Circunscribir a la Educación Sexual en una sola esfera es un error ya que su fin más general es contribuir a que hombres y mujeres aprendan a convivir en armonía, con salud y fidelidad, lo cual se evidencia en cualquier situación.

También es opinión de la Autora que el desarrollo de la sexualidad humana es un tema bastante complejo que tiene formas de expresión muy particulares en la vida del hombre y requiere por tanto de una atención específica y directa, nunca debe dejarse a la espontaneidad, pues de ser así se pudiera correr el riesgo de pasar por alto la formación de nuevos valores, intereses y necesidades.

En una de las bibliografías consultadas (Programa Director de Programación y Educación para la salud en el Sistema Nacional de Educación, de un colectivo de autores y colaboradores cubanos) aparecen, dentro de la Educación Sexual los siguientes contenidos:

- Sexo y sexualidad –La sexualidad como parte de la personalidad.

- Identidad de género sexual- rol de género y orientación sexual.
- Dimensiones y cualidades de la sexualidad.
- El amor como base de las relaciones interpersonales y de las relaciones sexuales-autoestima
- La sexualidad y la formación de valores
- La salud sexual y reproductiva. Planificación familiar métodos anticonceptivos.
- El embarazo precoz, causas y consecuencias. Cómo evitarlo.
- El embarazo no deseado. Causas y consecuencias
- Enfermedades de transmisión sexual ITS/SIDA
- Estabilidad de la familia.
- La violencia y sus manifestaciones.
- La sexualidad en la tercera edad.

Además se hace alusión a los objetivos que deben ser logrados por los jóvenes entre los que se encuentran:

- Manifestar hábitos de higiene personal y educativa que se expresen en su conducta cuidadosa y su agradable apariencia personal.
- Expresar buenas relaciones interpersonales y normas de convivencias en su actuación diaria.
- Practicar deportes y/o ejercicios físicos sistemáticos y tener conciencia de que constituyen medios para promover y fortalecer su salud.
- Comprender la sexualidad como parte de su personalidad y actuación en consecuencia asumida como fuente de placer, alegría y bienestar emocional.

Expresan que es una responsabilidad en su actuación diaria hacer que el amor sea la base de las relaciones interpersonales del matrimonio y de la estabilidad de la familia y reflexionar sobre:

- La planificación familiar y la anticoncepción.
- El embarazo en la juventud, causas y consecuencias.
- Enfermedades de transmisión sexual ITS/SIDA.

1.1.1 Contribución de la práctica del deporte a la Educación Sexual

La práctica del deporte ayuda a los jóvenes a autoeducarse pues las características de esta etapa, extraordinariamente compleja para el individuo, hace del mismo un ser con grandes capacidades y profundas preocupaciones éticas cuyas principales divisas se relacionan con su afán de comprender el mundo y de conocerse a sí mismo. Durante este período de la vida se intensifican las motivaciones, los jóvenes buscan respuestas a muchos problemas fisiológicos con el objetivo de relacionarse con los individuos, en el sentido de la felicidad, de la amistad, del amor y de otros aspectos de carácter ético acerca de las relaciones sociales. A pesar de que en la juventud se experimenta fundamentalmente el hermoso sentimiento del amor los jóvenes no están en condiciones óptimas para establecer relaciones amorosas que condicionen un matrimonio precoz.

Es muy cierto que los jóvenes no son niños, pero no es menos cierto que tampoco han llegado a la adultez, es una etapa de tránsito en la cual la personalidad se está preparando en muchos sentidos, ellos por tanto quieren decidir; pero por lo general no son capaces de mantener vínculos amorosos estables que puedan llevarlos a un matrimonio duradero.

Es en el marco de esfuerzos conjuntos, de disfrutar sanas actividades deportivas y recreativas, donde los jóvenes se conocen más profundamente y donde posteriormente puede nacer el bello sentimiento del amor. La sociedad favorece al máximo estas condiciones si se estructura la educación de forma conjunta para los jóvenes de ambos sexos, es decir la coeducación, que ha de propiciar la igualdad plena de deberes y derechos entre hombres y mujeres y enraizar los cargos de caballerosidad proletaria.

El trabajo comunitario no es solo trabajo para y en la comunidad, es en realidad un transformador desde la comunidad, pensado, planificado, conducido, ejecutado y evaluado por la propia comunidad. En él se desarrolla un conjunto de acciones teóricas, de proyección y de ejecución, dirigidas a la comunidad con el fin de estimular, impulsar y lograr su desarrollo social, por medio de un proceso continuo, permanente, complejo e integral de preservación, cambio y creación a partir de la participación activa y consciente de sus pobladores.

Objetivos del trabajo comunitario:

1- Potenciar los esfuerzos y la acción de la comunidad para lograr una mejor calidad de vida para su población y conquistar nuevas metas dentro del proyecto social socialista elegido por nuestro pueblo.

2- Llevar a cabo proyectos comunitarios, considerando la comunidad como el eslabón primario de todo proceso participativo, de cohesión interpersonal y de sentimientos compartidos, constituye un espacio complejo y vital en todo proceso de desarrollo social.

3-Accionar en la comunidad, para reafirmar que la importancia del trabajo comunitario radica en la posibilidad de atender mejor y de forma coordinada a las necesidades que la población expresa.

4-Aprovechar mejor los recursos disponibles de forma activa a la vida social económica y política del país a todos los pobladores, a través del protagonismo de la población en la transformación de su entorno.

La comunidad según un grupo de educadores pertenecientes a la Asociación de Pedagogos de Cuba (APC) (2000), es un grupo humano que habita un territorio determinado con relaciones interpersonales, historia, formas de expresiones y sobre todo intereses comunes.

Es opinión de la autora que los juegos y sus manifestaciones constituyen campos muy interesantes para la ciencia educativa pues permiten a la vez educar las expresiones, ideas y las manifestaciones anímicas que caracterizan el desenvolvimiento del niño y del joven.

En la comunidad objeto de la investigación existen diferentes grupos sociales que se dividen según sus intereses y necesidades. En la aplicación de métodos comunitarios a la doctora del consultorio que atiende esta población, a los presidentes de CDR, a la secretaria de la federación y a la delegada de la circunscripción se determinó, que uno de los grupos más necesitados de un proyecto de intervención comunitaria son los jóvenes de 20 a 24 años, por la necesidad que tienen de aprender a enfrentar su Educación Sexual y elevar la calidad de vida atendiendo a sus necesidades psicológicas, biológicas y sociales.

Estos jóvenes se pueden considerar un grupo en la comunidad en la que se encuentran enmarcados a partir del análisis de las diferentes definiciones estudiadas:

Un grupo se considera un número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. El elemento numérico varía ampliamente yendo desde dos individuos hasta una vasta comunidad nacional. Estas colectividades son grupos en tanto en cuanto que sus miembros lo son con un cierto grado de conciencia de pertenencia y por ende actúan de modo que revela la existencia grupal. (Selección de lecturas: colectivo de autores de la universidad de la Habana)

El grupo está integrado por dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influye en todas las demás y es influido por ellas. (Shaw 1980)

Para Kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de dos o más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellas.

Estas definiciones analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Un grupo pequeño es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y lo cual en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad. (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon).

Según la autora M. Fuentes, las características más relevantes de un grupo son:

1. Presencia de contacto directo entre sus miembros.
2. La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interrelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
3. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de su entorno social

1.2- La juventud. Particularidades generales.

Joven: persona que está en la juventud, que posee poca edad.(Encarta)

1.2.1 Caracterización bio- morfo- funcional y psicológica

La juventud es una nueva etapa de desarrollo donde se está actuando y aprendiendo en diferentes esferas de la vida, el ser humano sigue evolucionando también en esta edad desde el aspecto psicológico, biológico y social.

En esta edad se madura, expresando en ello una autoconciencia crítica que como formación psicológica, se hace distinguir a la persona por un desarrollo de la identidad y el auto conocimiento, ganando así en recursos psicológicos que le van dando estabilidad, autonomía y realización a la personalidad.

En este grupo etéreo el joven descubre sus potencialidades inagotables,

Según Febles Elejalde, M(2005), sobre la situación social del adulto plantea claramente:

“ el joven que pasado los años se ha desarrollado socialmente, encuentra dos eventos vitales hacia los cuales orienta todos sus esfuerzos, ellos son proveedores de vivencias”. Estas son el trabajo y la familia, y en algunas ocasiones no debemos excluir los grupos de amigos que en otras etapas de desarrollo han jugado y puede que aún sigan jugando un papel importante en su desarrollo personal.

A través de los sistemas de actividad y comunicación, se desarrollan en esta etapa, las relaciones con su entorno. Otro evento de suma importancia en esta edad es la familia, la familia de procedencia y la que se forma como producto de la unión consensual o matrimonio, ellas constituyen fuentes de nuevas vivencias. La concientización de los lazos afectivos con los padres que envejecen con la esposa o compañera de vida, con los hijos que crecen y muchos veces se convierten en confidentes o buenos amigos, enriquecen la subjetividad del sujeto de esta edad, planteándose nuevos retos, nuevas experiencias como el crecimiento y abandono de los hijos, divorcios, subestimación por la edad, muertes de padres o familiares queridos.

Cualquiera de las situaciones anteriores son proveedoras de vivencias en la esfera motivacional del sujeto, que pueden entrar en contradicción con las representaciones del mismo.

Otros eventos de suma importancia a considerar son las relaciones con el vecindario, agrupaciones formales o informales a las que el individuo pertenece y en las que participa con frecuencia, organizaciones políticas, religiosas, científicas, profesionales y culturales, que pueden constituir importantes fuentes portadoras de nuevas vivencias, pueden dejar huellas negativas en la subjetividad, eventos tales como: accidentes o traumas, guerras, cárceles, situaciones precarias (económicos) u otras.

Como en las demás etapas evolutivas, en la primera etapa de la adultez aparecen crisis, como una especie de detenimiento, freno, reducción de lo que se ha logrado anteriormente. Se producen vivencias de nuevas representaciones que provocan contradicciones, conflictos que llevan posteriormente al salto:

Se distinguen los “problemas de identidad”, donde se experimenta la insatisfacción consigo mismo, manifestada en la autovaloración, la insensibilidad, y el sentirse fuera de lugar entre otras expresiones.

Bratus, B.S. (1980) refería que las crisis de los adultos no son radicales, ni bruscas, sino tendencias donde ocurren cambios esenciales, profundos y periódicos de acuerdo a las condiciones sociales de vida como son, los cambios de exigencias y expectativas sociales y los cambios hormonales, así como las enfermedades significativas para ellos. Es por esta razón que las posibilidades y perspectivas dejan de corresponderse con las posibilidades que ya de hecho cambiaron, fundamental es la concientización y la auto comprensión de las contradicciones y de la posibilidad resolutive de manera independiente en relación con sus metas más generales.

Aparece en esta etapa después de los 19 años un nuevo nivel de auto conciencia donde se logra un mayor desarrollo afectivo, volitivo, de auto conocimiento, responsabilidad, reflexión, decisión, creatividad e independencia para la aparición de nuevas habilidades, hábitos y capacidades que le permitan elaborar nuevos propósitos y reestructurar algunas motivaciones.

El desarrollo intelectual, está vinculado a los logros alcanzados en las etapas precedentes respecto a las formaciones de carácter psicológico, proyectándose a una relativa plasticidad de la inteligencia de acuerdo a los determinantes contextuales del desarrollo intelectual, concretados en la creatividad y la toma de decisiones en la solución de problemas de la vida cotidiana, sin negar su decrecimiento en personas.

El joven después de los 19 años ejerce influencia sobre la realidad externa y sobre sí mismo, es la etapa de mayor logro en el control de la autorregulación, existiendo de esta manera una estabilidad relativa en la capacidad de percibir correctamente al mundo y a sí mismo (propiciando armonía en ambas direcciones).

En el orden de la motricidad, el primer decenio se caracteriza sobre todo por el afianzamiento, diferenciación y cultivo del nivel de desarrollo alcanzado. Se alcanza el máximo esplendor de las capacidades de rapidez y agilidad en los primeros años de adultez.

Esta etapa se caracteriza por una mayor funcionalidad y economía de movimiento, de ahorrar sus fuerzas y ajustar cada vez con mayor precisión y seguridad la conducción y freno de los movimientos de acuerdo a la finalidad de los mismos.

En este ajuste funcional se automatizan movimientos, consolidándose y dando un sello personal a la conducta motriz, manifestándose así en la forma de caminar, sentarse, levantarse, abrir y cerrar puertas. Esto no quiere decir que la actividad motriz se vuelva rígida e inmutable, aunque no se niega que gradualmente se van teniendo menos transformaciones esenciales.

El mejoramiento y la conservación del nivel de desarrollo motor general de los jóvenes mayores de 19 años, constituye una tarea permanente, pues no se trata solo de conservar la salud y promover las funciones puramente fisiológicas, sino que es imprescindible fomentar y conservar la calidad de ejecución motriz.

En estrecha relación con el concepto de grupo dado por sociólogos y pedagogos como los antes mencionados en el capítulo anterior y coincidiendo totalmente con (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon) se parte de la hipótesis de que el hombre aislado no existe y que su inclusión natural está en diversos grupos en los que participar les permite experimentar, vivenciar, apreciar y ensayar diferentes sistemas adaptativos de interrelación y comunicación.

El hecho de trabajar en grupo tiene muchas veces un efecto que podríamos llamar terapéutico sobre algunos de sus miembros e incluso el grupo mismo pasa por etapas semejantes, entendemos que todo trabajo grupal dependerá en gran parte del nivel de sensibilización, cultura y necesidades de sus integrantes así como las características de

su entorno social por lo que según estas definiciones podemos caracterizar el grupo objeto de estudio donde se enmarca la investigación:

La comunidad está integrada por 147 jóvenes, de ellos son tomados 49 para la aplicación de los instrumentos y obtener la información deseada en cada etapa de la investigación.

Todos oscilan entre los 20 a 24 años de edad, entre ellos no existe una actividad, un trabajo conjunto, organizado, dirigido y coordinado, donde puedan responder a sus necesidades e intereses comunes, por lo que esta propuesta de intervención comunitaria surge como solución a una necesidad sentida, pensada y soñada por los jóvenes pertenecientes a la circunscripción 166 del Celso Maragoto Lara, estos participaron en la determinación del problema a través del diagnóstico realizado, buscando realizar actividades desde el punto de vista físico-educativo abarcando otros aspectos de importancia como la convivencia social, el intercambio intergeneracional, entre otros, para lograr la satisfacción, propiciando así la transformación de estos como grupo y a su vez se irá transfigurando la comunidad, cumpliendo así con el objetivo principal del trabajo comunitario y transformar la comunidad mediante su protagonismo en la toma de decisiones de acuerdo con sus necesidades, a partir de sus propios recursos y potencialidades, propiciando cambios en los estilos de vida en correspondencia con sus tradiciones e identidad y el fortalecimiento de su actividad económica y sociopolítica para lograr la satisfacción espiritual del hombre.

Las relaciones interpersonales entre jóvenes.

En el grupo, tanto formal como informal (amigos y vecinos) las relaciones interpersonales se convierten en un motivo esencial de la conducta, pues existe ante todo, la necesidad de un lugar en la aceptación social jugando un papel decisivo en su estado emocional.

La importancia del grupo

La importancia del grupo en la formación del joven fue destacado por Bozhovich quien planteó que la opinión del grupo se convierte en motivo esencial para que se produzca la transformación del joven hacia formas superiores de crecimiento, pero para ello tiene que estar acompañado de un fuerte trabajo por parte del medio y la familia en la organización de la opinión social del grupo.

Por tanto uno de los aspectos en los que debe hacerse hincapié para funcionar correctamente desde todos los puntos de vista, es la labor de Educación Sexual con los jóvenes, aspecto en el que radica la novedad de este trabajo y su aporte social.

Para Kresh y Crutchfield el término de grupo pequeño se refiere al número de 2 o más personas, las cuales establecen relaciones netamente psicológicas.

Homans, G. Considera que un grupo se define por la interacción de sus miembros y por la comunicación que pueden establecer entre ellos.

Estas definiciones no marxistas analizan el grupo pequeño como una comunidad psicológica de carácter emocional en el cual sus miembros establecen entre ellos relaciones de comunicación.

Sociólogos y Pedagogos trabajan este concepto de la siguiente forma:

Grupo pequeño: es parte del medio social en el cual ocurre la vida diaria del hombre y en una medida significativa determina su conducta social, determina los motivos concretos de su actividad e influye en la formación de su personalidad (A. S. Makarenko, K. K. Platonov e I. S. Kon).

Según la autora M. Fuentes las características más relevantes de un pequeño grupo son:

1. Presencia de contacto directo entre sus miembros.
2. La presencia de una actividad común resulta la base para el desarrollo de las interpelaciones entre los miembros del grupo, pudiendo compartir criterios ajenos.
3. Existencia de normas conductuales que son aprobadas y controladas por la membresía.

Según Devev, L, lo que caracteriza al grupo como un sistema social son:

- Número de elementos.
- Relaciones entre sus miembros.
- El trabajo conjunto.
- La coordinación y la complementación de la actividad.
- Los proceso de organización y dirección.
- Intereses y fines comunes.

Esta muestra se ubica dentro de la clasificación del grupo real que se caracteriza por ser un grupo de personas que existen en tiempo y espacio común y unificado por relaciones reales, que tiene como objetivo culminar los estudios medios y superior, prevalecen los mismos intereses es decir la compañía, criterio de sus coetáneos y se asumen conductas relacionadas con la educación sexual.

Estos jóvenes se encuentran en la etapa del paso de una etapa de la vida a otra, ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la adolescencia y la adultez.

En fin es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras, con una heterogeneidad de manifestaciones donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio ya que todas tienen en su centro al hombre.

1.3- La Recreación.

Abordar la Recreación no solo como proceso sociocultural, sino como fenómeno esencial en el campo de las actividades humanas, es: superar la conceptualización de lo recreativo y llegar al modo de calificar el acto concreto y satisfactor de cierta necesidad humana.

Para Joffre Dumazedier, destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre; **Recreación** "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar, para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales".

Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante escuchada, por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico - espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización imprime un sello que particularmente la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una Convención realizada en 1967, que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio Yo y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

Lo *recreativo* aparece como una actitud vinculada con el ejercicio del verdadero tiempo libre, durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, lo que quiere decir: con sentido lúdico. Quienes asumen el trabajo como si fuera un juego obtienen placeres en lo que hacen, disfrutan del proceso tanto o más que del resultado y en consecuencia alcanzan un reconfortante estado de *recreación*, que significa volver a crearse, desarrollarse en lo individual o en lo social. Este acto recreativo, de reproducción de las capacidades físicas y espirituales del hombre, puede evaluarse generalmente a partir de *"No dejamos de jugar porque envejecemos, sino que envejecemos porque dejamos de jugar"*.

La verdadera recreación es la que potencia la obtención de experiencias vivenciales positivas que enriquezcan la memoria y permitan la vitalidad del individuo a través del recuerdo. A ella se opone el simple entretenimiento.

La recreación es participación. El reto que se impone a los encargados de atender la recreación de las personas es concebir actividades que se inscriban dentro de un ocio asumido como verdadero tiempo libre y no como tiempo de consumo, como un real acto de participación y no como entretenimiento para la evasión con el que se pretenda "vender un producto recreativo" sin tener en cuenta las reales y fundamentales motivaciones personales de los participantes, sino esas que les harían involucrarse a motivaciones, involucrarse a plenitud, sin convencionalismos ni limitaciones de cualquier índole y disfrutar del desarrollo de la actividad sin esperar nada material a cambio por sus resultados.

1.3.1 Los Beneficios de la Recreación.

Hablar de beneficios de la Recreación es referirse a desarrollo humano y calidad de vida. En todo caso, el desarrollo humano es una condición que exige la posibilidad de las personas para el ejercicio de su libertad, lo cual significa responsabilidad y compromiso social con plena capacidad para la toma de decisiones. La Lúdica en sus diversas manifestaciones, como sistema de acciones auto condicionadas ofrece a los seres humanos la vía más efectiva para el entrenamiento del ejercicio de su libertad desde las edades más tempranas y a todo lo largo de la vida.

Todo esto garantiza la calidad de vida que tiene que ver con estilos de vida saludable, la satisfacción personal, la alegría de vivir, el disfrute de la existencia. Es un indicador de desarrollo humano, aunque no siempre infiera estilos de vida de la mayor calidad. La modernidad enajenante que caracteriza a las sociedades de consumo, si bien puede ser expresión de determinados niveles de desarrollo desde el bienestar en lo material, conspira contra la calidad de la vida al desencadenar la pérdida de valores, la devastación ecológica, la degradación moral y la destrucción física de la propia Humanidad.

La incorporación de los valores al proceso implanta la necesidad de evaluar los proyectos recreativos mediante beneficios vinculados con el desarrollo humano y la

calidad de vida, es decir, con valores finales, superando la práctica de medir solamente las cifras de participación en actividades recreativas.

1.3.2 La Lúdica en la Recreación.

El concepto de la *Lúdica* es poco manejado en el contexto de nuestra sociedad. Generalmente se le limita a la interpretación de los juegos infantiles. Se ignora que esta categoría define uno de los procesos más abarcadores e interesantes de la cultura.

En su conocida obra "*Homo Luden*" el historiador holandés *Joan Huizinga* reconoce lo lúdico como esfera general de actividad humana en toda época y en todo lugar: "Una cultura auténtica -escribe- no puede subsistir sin cierto contenido lúdico, porque la cultura supone cierta auto limitación y auto dominio, cierta capacidad de no ver en las propias tendencias lo más excelso, en una palabra: el reconocer que se halla encerrada dentro de ciertos límites libremente reconocidos. La cultura exige siempre, en cierto sentido, "ser jugada" en un convenio recíproco sobre las reglas..."

Dentro de las múltiples manifestaciones de lo lúdico, el juego tiene el papel principal, justamente porque permite la construcción de un modelo simbólico de la realidad, en el cual el ser humano de cualquier edad, sexo o clase social sumergido en él, podrá erigir sus sistemas de poder que le permitan comprender mejor y ser positivamente asimilado por los sistemas mayores a su individualidad, que constituyen la familia, la comunidad y la humanidad en su totalidad. El juego es la única acción antropológica que facilita el aprendizaje sin efectos traumáticos por los errores que se cometan durante el proceso, como sí ocurre en la esfera social o laboral de la actividad humana, pues siempre será posible variar las reglas para hacer posible la aceptación de las alternativas que pudieran surgir sobre la marcha, lo que le confiere una posibilidad singular a los efectos educacionales y de desarrollo de la creatividad desde las edades más tempranas.

La Lúdica, como satisfactor del desarrollo humano, ha de contribuir notablemente en los campos de la educación, la salud, las artes, las ciencias, el deporte, la asistencia social, el trabajo, la solidaridad internacional y en general en todas las esferas que conforman el gran mosaico de la cultura humana. Proyectos recreativos que estimulen principalmente entre los niños, adolescentes y jóvenes la práctica de juegos acordes

con el sistema de valores han de inscribirse dentro de los recursos y herramientas de una recreación sana y superior en el marco de las comunidades.

Así, la *Lúdica*, como categoría superior, se concreta mediante las formas específicas que asume, en todo caso, como expresión de la cultura, en un determinado contexto de tiempo y espacio. Una de esas formas es el juego o actividad lúdica por excelencia y también lo son las diversas manifestaciones del espectáculo y la fiesta. En la comicidad de los pueblos, en el afán creador del quehacer laboral y por supuesto, en la relación afectiva y el sublime acto de amor en la pareja, está presente la magia del *simbolismo lúdico*, que transporta a los participantes hacia una dimensión espacio-temporal paralela a lo real, estimulando los recursos de la fantasía, la imaginación y la creatividad.

La necesidad lúdica surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si bien en las edades infantiles el juego ha de contribuir a la formación de la personalidad y de las capacidades físicas y mentales del individuo, durante la adolescencia, la juventud y la adultez tendrá como misión esencial reafirmar su posibilidad de enfrentar y resolver los retos que le plantea la existencia. Esto es: el desarrollo de sus aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento con las que pueda salir adelante en cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y la toma de decisiones, la integración a colectivos humanos para incrementar sus esferas de influencia sobre la base de la cooperación y la reafirmación de la autoestima a partir de una cabal comprensión de sus potencialidades.

La integración al colectivo como vía para incrementar sus esferas de influencia, el sacrificio de la individualidad en aras del interés general, la disposición a transformar la realidad, la tendencia al mayor perfeccionamiento personal, el incremento de la voluntad y la autoestima, la maduración del intelecto y del pensamiento creativo, son propósitos que el ser humano tiene la posibilidad de alcanzar mediante la actividad lúdica, preparándose desde la infancia para la vida en el contexto de los sistemas de poder que rigen su sociedad, bajo el universal estímulo del desarrollo en el ascenso cualitativo hacia las etapas superiores que dan cima a la condición humana.

Las tradiciones y la actividad creativa en el campo de la Lúdica forman parte importante de estos lenguajes y por tanto del desarrollo cultural de los pueblos.

Entre las condiciones del desarrollo de una comunidad, la promoción de recursos educativos y culturales ocupa lugar destacado por tres poderosas razones, esenciales en los procesos de transformación social:

- El refuerzo de la *identidad*, para que sus miembros se reconozcan mutuamente y desarrollen los sentimientos de pertenencia a la misma.
- El refuerzo de la *solidaridad*, por la dimensión colectiva que propician las acciones de cooperación.
- El refuerzo de la *participación*, al percibirla como un peldaño hacia las responsabilidades en las diversas esferas de la vida social.

Cuando una comunidad debe hallar soluciones a sus propias interpretaciones del futuro y recabar nuevos recursos para hacer frente a crisis de reacondicionamiento social, ha de recurrir a un indispensable análisis de sus potencialidades culturales y determinar en ellas la vigencia de los recursos de *identidad*, *solidaridad* y *participación*, en un ejercicio de reafirmación de lo autóctono frente a las pretensiones de penetración y de dominación provenientes de culturas ajenas, sobre todo cuando estas, basadas en el individualismo, la competición irracional y violenta, el afán consumista y la discriminación de diverso tipo, puedan resultarle marcadamente agresivas.

El juego, como singular manifestación cultural de los pueblos, es parte importantísima de tal propósito de reafirmación, en la extraordinaria medida que se deriva de ser un recurso vital para el desarrollo integral del ser humano desde la infancia y a todo lo largo de su existencia.

1.4- La Recreación Física.

Partiendo del concepto de Recreación, anteriormente abordado, en este caso se especifica el tipo de contenido que deben poseer estas actividades puesto que se mantiene que debe ser practicada en tiempo libre, a voluntad de los participantes, que brinde satisfacción inmediata, una forma de descanso activo en la cual el hombre se divierte y logra desarrollo de su personalidad y de sus capacidades físicas, estando aceptada la definición brindada por Pérez (2003), quien acota: ...“es el conjunto de actividades de contenido físico – deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica

voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual”

Claro está, al plantear que es un conjunto de actividades con contenido físico – deportivo, recoge todas aquellas actividades que cumplen con los principios de las actividades en función recreativa y que pueden ser de las más variadas, representadas en juegos, deportes y otras, pero también aquellas en función de las posturas que pueda asumir el hombre, entretenimiento, competencia, prácticas sistemáticas, entrenamientos, etc.

Entonces se asume que, la recreación física, es toda la actividad de contenido físico, deportivo y turístico a las que se dedica el hombre en el tiempo libre con fines de entretenimiento, esparcimiento al aire libre, competición o prácticas sistemáticas de actividades específicas, siempre y cuando prime su voluntad y la selección de cuándo, cómo y dónde las realiza en función de su desarrollo personal.

A lo que llamamos Recreación Física, se le conoce indistintamente en varios países como deporte de masas, deportes para todos, cultura física popular, deporte no calificado, etc, es decir que en la recreación física el hombre puede dedicarse desde distintos puntos de vista, tales como:

- Participación en actividades recreativo-físicas diversas, de forma sistemática o no, convocada en momentos determinados (juegos, competencias, entretenimientos, deportes, actividades físicas en la naturaleza, etc.)
- La práctica sistemática de un deporte de preferencia, en interrelación con otros practicantes sin que medie un pedagogo o un profesor.
- Participación en actividades físicas de tiempo libre como un proceso pedagógico organizado y dirigido por profesores de la Recreación Física.

Estas persiguen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría, de aquí se puede inferir la gran importancia que revisten para la sociedad. Su planificación y programación dependen en gran medida de la edad de los participantes, los gustos e intereses de estos, así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda

a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

1.4.1 Recreación Física y Comunidad.

Dentro del espacio problémico que ocupa el proceso de la actividades físicas y recreativas está el conocimiento acerca de las principales tendencias que en este campo se perfilan, en tal sentido es de suma importancia conocer las concepciones que se han manifestado en la comunidad en relación con las actividades físicas y recreativas de los adolescentes durante su evolución y desarrollo, así como la valoración acerca de su conceptualización y caracterización, las cuales se ven reflejadas en los principales momentos por los que ha atravesado el proceso de actividades físicas y recreativas dentro de la sociedad.

Arribar a una valoración crítica sobre las actividades físicas y comunitarias de los adolescentes y jóvenes conduce a plantear la necesidad de una valorización que refuerce la identidad, robusteciendo la autoestima y el auto reconocimiento social de ellos, elevando su calidad de vida de manera que construyan sus propios intereses sociales y den un sentido a la socialización dentro de la comunidad en la medida que sus posibilidades se lo permitan.

Las claves para comprender la especificidad de las actividades físicas y comunitarias, en correspondencia con el encargo social de la comunidad, que es elevado y complejo, se van revelando al hurgar en los procesos compensatorios que surgen en el desarrollo de los adolescentes.

1.4.2 Recreación Física para un grupo urbano o comunitario.

El grupo urbano o comunidad es un determinado conjunto o espacio residencial en los que existe determinada organización territorial. En correspondencia con las construcciones urbanas y los asentamientos poblacionales se hace imprescindible la organización de la recreación física en su seno, como vía para el uso del tiempo libre y la satisfacción de las necesidades recreativo-físicas de esas poblaciones, con la concepción de que no hay que trasladarse para disfrutar de una agradable actividad recreativa. Se deben crear adecuadas condiciones para organizar las actividades recreativo-físicas lo más cerca posible de las viviendas, utilizando los terrenos que

existen entre las edificaciones o acondicionando áreas específicas con el concurso y colaboración de todos.

En la programación y proyectos recreativos comunitarios debe aprovecharse básicamente el tiempo libre entre semana, el cual al no ser amplio podría perderse en una larga caminata o viaje para llegar a un centro especializado. La organización de los vecinos, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con instituciones y organizaciones, en la realización de actividades recreativo-físicas crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de ellos.

La Recreación como elemento de la cultura del hombre debe ser tratada en el desarrollo local con un nivel de consideración consciente por lo planteado con anterioridad en relación a la economía, salud y educación; no debiendo existir un programa de construcción de viviendas sin la planificación de áreas de recreación física en las que se lleve adelante el programa y proyectos comunitarios de actividades.

Espacios para la realización de actividades físicas de tiempo libre se pueden acondicionar a niveles de zonas, circunscripciones y cuadras que por un lado evitarían el traslado para la ejecución de actividades y por el otro permitirían conservar y cuidar el medio ambiente puesto que son espacios donde se podrían formar pequeños vertederos, solares yermos que dan lugar a que proliferen vectores dañinos a la salud del hombre.

La participación de los vecinos en las actividades recreativo-físicas crea y desarrolla: buenas relaciones sociales, sentido de pertenencia zonal, conciencia y hábitos de práctica de las actividades físicas, preservación de la propiedad social y del medio ambiente, conciencia de participación por la comunidad, así como estilos de vida saludables.

1.4.3 Recreación Física en el consejo popular.

El consejo popular es la estructura socio – política que responde a la estructura municipal y expresa la gobernabilidad en lo económico, político y social de la población. Está integrado por un grupo de circunscripciones y en el mismo se representan los organismos, instituciones, organizaciones, centros de trabajo, empresas, etc. La Cultura

Física está representada en los consejos populares por los combinados o centros deportivos, los que deben proyectar el desarrollo de la cultura física. Con relación a la recreación física debe poseer los sistemas de información de cada una de las circunscripciones y en correspondencia con las necesidades recreativo-físicas y su integración posibilita la planificación estratégica de las actividades físicas de tiempo libre en el consejo popular.

1.4.4 Recreación Física en el ámbito de circunscripción.

La recreación física en el ámbito de la circunscripción posibilita la expresión de las actividades con características esencialmente locales, donde se expresan y condicionan las necesidades recreativo-físicas de acuerdo al medio geográfico y a las tradiciones del lugar. Como forma organizativa puede reunir características que la asemejan a la recreación para grupos urbanos o comunitarios, como estructura de gobernabilidad en la localidad puede integrar a varios grupos urbanos y comunidades. Cada circunscripción debe poseer su “sistema de información y conocimientos sobre las necesidades recreativo-físicas” como expresión de fenómeno local que permita la proyección estratégica de la recreación física de acuerdo a las necesidades, es decir los intereses de acuerdo a la edad, las manifestaciones que para cada grupo de edad es necesario proyectar en aras del desarrollo humano local.

1.5- La Gestión y Programación de la Recreación Física.

Una de las estrategias a considerar en cualquier planificación de la actividad física de tiempo libre es el análisis externo, entre los que se consideran todos los factores externos que pueden impactar a la estrategia; entre ellos se sitúa el análisis del participante. Consumir una actividad físico-deportiva significa tener unos motivos, ya bien sea, para realizar deporte o para contemplarlo (consumidor como espectador). Las motivaciones deportivas han sido consideradas como elemento clave para el análisis de la conducta del consumidor tal y como afirman Luna-Arocas, Mundina y Quintanilla "El marketing como estrategia centrada en el consumidor basa gran parte de sus acciones en el conocimiento del mercado. Por ello, el análisis del consumidor y de las motivaciones como elemento básico de la implicación, se convierten en elementos claves del pensamiento o sistema". Ello ha permitido que se utilicen las motivaciones

como variables de criterios en las estrategias de segmentación de mercado y por lo tanto que se adecuen mejor los intercambios entre los participantes y las instituciones.

Campos, C. (1998 – 2002) señala que los estudios sobre los hábitos recreativo-físico-deportivos han marcado un acercamiento sociológico clásico a la literatura del marketing del deporte de tiempo libre.

Dichos estudios destacan la importancia del deporte como ejercicio físico, como diversión y como preferencia personal (1980, 1985, 1993). Variables relevantes fueron los aspectos sociales, el mantener la línea, la reproducción, la competición o la imagen personal como motivador del deporte, que han sido destacadas por Balibrea y Carrión (1999) como uno de los principales motivadores de nuestra sociedad actual, además del deporte como diversión, como reproducción y como relación social. Otras encontradas fueron la relación con la naturaleza, la mejora de la salud, la competición y el reto personal.

Las necesidades recreativo-físicas de la población del municipio y los consejos populares es parte del sistema de información y conocimientos para la toma de decisiones en la satisfacción de las necesidades de movimiento de la población de los distintos grupos de edades, debido a que las actividades recreativas como fenómeno local difieren de un consejo a otro, de un municipio a otro, pues dependen de un grupo de factores que hacen diferenciar la estructura del tiempo libre de una zona a otra.

Ahora bien, el conocimiento de las necesidades, preferencias y gustos no solo es lo que llaman gestión de las actividades recreativo-físicas, en esta última existe un grupo de acciones que junto a las mencionadas permiten la satisfacción de los participantes. Se habla indistintamente en el proceso de la recreación de variables tales como: gustos, preferencias, necesidades, intereses, oferta, demanda y aunque todas deben ocupar su lugar durante la gestión de las actividades físicas de tiempo libre, las mismas deben observarse de la siguiente manera:

Gustos: Son aquellas actividades físicas de tiempo libre por las que se inclinan y optan los participantes de acuerdo a criterios individuales sin importar el grado de conocimientos, habilidades o hábitos para la práctica de las mismas.

Intereses: Los mismos están relacionados con los gustos, dependen de las individualidades condicionadas por las posturas de los participantes, la forma y lugar de

realización, el cómo realizarlas y con quiénes realizarlas, las dimensiones del tiempo libre, entre otras.

Preferencias: Las preferencias recreativo-físicas son el orden de ejecución que el hombre establece en relación a sus gustos y en relación directa con sus intereses; las preferencias en muchas ocasiones se establecen en función del conocimiento, habilidades y hábitos que se tenga con relación a las actividades a ejecutar.

Las necesidades: El hombre necesita cada vez más de la realización de movimientos físicos programados que se logran, en este caso, mediante la actividad física de tiempo libre. Ellos deben ser dosificados en función de la edad para que surtan efecto en el organismo, en la prevención de la salud y el rendimiento físico; estas necesidades de movimiento el hombre trata de satisfacerlas en la relación que establece a través de sus gustos, intereses y preferencias recreativas.

Estas cuatro variables que se utilizan indistintamente para referirnos a las actividades por las que opta el hombre en su tiempo libre son importantes en la gestión del proceso de la recreación a nivel local y de ellas se derivan otras dos variables a las que se denominan:

Demanda: La demanda es la que surge de los gustos, preferencias, intereses y necesidades de la población de las distintas edades ya sea en la escuela, centro de trabajo, circunscripción, asentamiento o comunidad rural y las que deben ser suplidas con una gestión por las autoridades, organismos, instituciones, organizaciones que forman el sistema de la recreación a nivel local.

Oferta: Esta variable es el resultado en la toma de decisiones del sistema de la recreación ante el volumen de información que se diagnosticó para la determinación de los gustos, intereses y preferencias.

Otro de los elementos importantes a tener en cuenta en las necesidades e intereses recreativo-físicas en el consejo motivo de estudio es diagnosticar acertadamente no solo los intereses, gustos, o partiendo de estas las preferencias de los distintos grupos de edades. Es importante además tener en cuenta la disponibilidad y la posibilidad de las personas a las que se dirigen los programas recreativo-físicos. En la esfera de la práctica de actividades físico-deportivas hay un hecho que se advierte con meridiana

claridad y es que es empíricamente demostrable la progresiva importancia que en Cuba en los últimos años ha venido adquiriendo el deporte en su dimensión de práctica individual y colectiva. Una parte creciente de la población ha ido incorporando paulatinamente el hecho deportivo a su estilo de vida.

Ahora bien, este incremento de la práctica deportiva no ha sido en modo alguno unidireccional. Hemos asistido a un marcado proceso de diferenciación de la demanda de práctica deportiva, al que no ha sabido responder adecuadamente el sistema de la oferta deportiva. Ello ha ocasionado que la oferta deportiva actual diste mucho de ir en consonancia con la diversidad y continua evolución de la demanda. Tan solo expondremos algunos indicadores que lo demuestran:

- El indicador del nivel de insatisfacción ($\text{demanda insatisfecha} / \text{demanda total}$) de la población en los distintos grupos de edades con su práctica deportiva.
- El coeficiente de expansión de la demanda ($\text{demanda total} / \text{demanda actual}$)
- El indicador de actividad ($\text{demanda actual} / \text{número total de los que practican o han practicado}$).

Esa diversidad de la que hablábamos anteriormente es, precisamente, una de las condicionantes que más va a exigir nuevas fórmulas organizativas y de gestión para las actividades físicas de tiempo libre, a fin de coordinar la correcta interacción entre oferta y demanda recreativo-física. Amparándonos en el motivo reseñado anteriormente es que podemos plantear como problema a investigar el hecho que aparece explicitado a continuación con las siguientes palabras: La escasa adecuación de la oferta a la demanda deportiva como fruto de un incorrecto modelo de gestión.

Se conoce que las tendencias humanas hacia ciertas formas de actividad están influidas por su preparación física y mental, por el nivel de cultura, por la edad, por el sexo, por el temperamento y que naturalmente, el medio ambiente entrará en condición o canalizará las formas de ajuste, de acuerdo al concepto social que se tenga de la recreación. De aquí que los programas de recreación, en cualquiera de sus formas, deban caracterizarse por la riqueza en la variedad de formas y de oportunidades que se ofrezcan a fin de satisfacer los más variados intereses.

Diseño y evaluación del programa de actividades recreativas.

Al tener fijados los objetivos del programa, se procede con los datos que se poseen a seleccionar las actividades recreativas que se afectan, debe constituir una amplia gama que se define por la necesidad de intereses que representan la variedad de factores de la actividad del hombre y que la calidad de las actividades a ofrecer se mide socialmente en su relación con el nivel de desarrollo que en la sociedad concreta presentan las actividades recreativas.

Con las actividades seleccionadas, teniendo en cuenta la anterior valoración se procede a poner en ejecución el programa de actividades físico-recreativas creadas (oferta recreativa), en él es condición primordial la utilización objetiva de la infraestructura existente, la creación esencial de lo que verdaderamente se necesita.

El programa de actividades físico recreativas es el resultado de la planificación y de él se derivan los proyectos y actividades.

Debe contener los siguientes cinco enfoques, para ser considerado equilibrado e integral, no debiéndose emplear un solo enfoque, sino la combinación de ellos:

- a. Enfoque Tradicional: Se basa en la actividad o conjunto de ellas que se han realizado.
- b. Enfoque de Actualidad: Está basado en el contexto, retomando aquellas actividades o servicios que están de moda, es decir, por imitación se adoptan las actividades novedosas.
- c. Enfoque de Opinión y Deseos: Se basa en el usuario o en la población de la que, a través de encuestas o inventarios, se obtienen datos sobre las actividades recreativas que deseen realizar.
- d. Enfoque Autoritario: Está basado en el programador. La experiencia del especialista y sus opiniones, vertidas en un plan, cuentan.
- e. Enfoque Socio-Político: Basado en la institución, de quien se derivan líneas y normas para la formación del mismo.

Un programa de actividades físico recreativas debe contener todas las áreas de expresión para ser considerado integral, sin embargo y de acuerdo con los intereses de la población, habrá que seleccionar aquellas áreas y actividades que mejor sean aceptadas.

Entre las características que debe reunir este programa para que sea balanceado y efectivo se encuentran:

Equilibrio:

- Entre las diferentes actividades: El programa debe ofrecer en lo posible la misma cantidad de actividades en las áreas de música, deportes, etc.
- Entre las distintas edades: Posibilita la participación de los jóvenes (20-24 años)
- Entre los sexos: Dar la oportunidad de que participen hombres y mujeres.
- Entre las actividades formales e informales.

Diversidad:

- El programa debe comprender un amplio espectro de actividades para todos los gustos y necesidades.
- Referida a la organización y la presentación de la actividad en forma distinta.
- Diversidad de niveles de acuerdo al grado de habilidades de cada participante.

Variedad:

- Al presentar actividades especiales que rompen la rutina y motivan la participación.
- Al complementar el programa con otras actividades.

Flexibilidad:

- Para responder a las necesidades cambiantes de los participantes.
- Para adicionar actividades nuevas que respondan a demandas especiales.

Enfatizamos que un elemento de primer orden en el proceso de Programación Recreativa es crear una oferta recreativa movilizativa, aceptada, educativa y creativa, pero no sobre la base de la demanda irracional, de una nueva infraestructura recreativa, sino con la utilización objetiva de la existente, puesta a máxima explotación por las capacidades creadas de un personal técnico y de servicio en condiciones de dar cumplimiento a los objetivos sociales de la recreación, en las condiciones concretas del desarrollo en nuestro país.

Todo lo antes descrito se tuvo en cuenta para el desarrollo de este trabajo.

Conclusiones parciales del capítulo

1. Las concepciones teóricas planteadas por los autores, consideran que la Educación Sexual es un pilar necesario para la educación familiar, personal y comunitaria y así desarrollar los valores de la ética y la moral. Se debe tener en cuenta la influencia del medio y las relaciones sociales que se establecen en los individuos de una comunidad.
2. Debe tener un seguimiento por todos los implicados, conocer la caracterización de la comunidad, de las edades con las que se pretende trabajar para poder determinar los elementos particulares que después conformará el programa.
3. El programa se ha creado a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etáreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas y con objetivos generales y específicos.

Capítulo II: Análisis de los resultados. Análisis de los resultados de los Instrumentos aplicados. Presentación y valoración de la propuesta.

2.1- Caracterización de la comunidad

Este proyecto de intervención comunitaria para la Educación Sexual se centra en la circunscripción 166 del consejo popular “ Celso Maragoto Lara”, del municipio cabecera de la provincia de Pinar del Río.

Esta comunidad es **urbana**, con redes de acueductos y electrificada. Prevalece el sexo masculino y la edad de más de 30 años en la población y el nivel escolar medio superior es el predominante. Las principales ocupaciones son obrero y trabajadores de servicios. Esta Circunscripción comprende las calles Orotava, Francisco Blanco Remedios, 24 de Febrero, el Edificio Gran Panel 70 ubicado en la calle Rafael Morales y la zona conocida por La Veguita, situada al fondo del referido edificio.

Agrupar un total de

- 16 CDR
- 16 Delegaciones de la FMC
- 1 Núcleo Zonal del PCC.

También en dicha demarcación están enclavados centros estatales, como son los casos de:

- 1 establecimiento para la venta de productos alimenticios normados y liberados conocido por “ El Bodegón “.
- 1 establecimiento para la venta de productos agropecuarios.
- 1 Oficina de Registro de Consumidores.

Además colindan:

- 2 Centros Escolares de la enseñanza primaria
- 1 Hospital Provincial Pediátrico

En la zona residen **1022** habitantes, quienes según su estatus social se desglosan de la siguiente forma:

- Trabajadores 249 el 24,4 %
- Escolares 134, que representan el 13%
- Jubilados 236, para un 23,2º %

- Amas de Casa 119, igual al 11,6%

Se agregan a la cifra anteriormente expresada:

- Menores de 5 años 137, el 13,4 %
- Jóvenes 147, que reportan el 14,4 %

Sostiene su identidad sobre la base de necesidades tales como:

- Creación de centros y espacios para elevar el nivel cultural de los habitantes.
- Buscar alternativas para disminuir el número de alcohólicos.
- Creación de áreas de debate sobre Educación Sexual.
- Creación de espacios para la recreación de los habitantes.

No posee infraestructura relacionada con la recreación, aunque son utilizadas las áreas de los centros colindantes para la realización de actividades de este tipo.

Otro de los indicadores está relacionado con las tradiciones culturales, político-ideológicas y religiosas de los pobladores de esta comunidad.

Además, en el consejo popular se registran 11 casos de enfermedades de transmisión sexual, así como 3 con VIH, 4 jóvenes que gustan de la vida fácil y 6 homosexuales, por lo cual es una necesidad de la población la creación de áreas de debate referidas a estos temas.

Dentro de esta comunidad la población más vulnerable son los jóvenes, a quienes va dirigida esta investigación, con el propósito de que al elevar los niveles de comunicabilidad asuman una determinada conducta en cuanto a su educación sexual.

2.2- Características del grupo encuestado.

En estos jóvenes resaltan características dadas por condiciones sociales, influencia del medio sobre ellos, la influencia de los genes, el desarrollo socio cultural y los intereses. Su comunicación es buena aunque no es amplia, motivado esto por el poco trabajo de grupo y en muchos los malos hábitos adquiridos.

La muestra se ubica dentro de la clasificación del grupo real, que se caracteriza por ser un grupo de personas que existen en tiempo y espacio común y unificado por relaciones reales que tienen como objetivo que prevalezcan los mismos intereses, es decir la

compañía, criterio de sus coetáneos y asumen conductas relacionadas con la educación sexual.

Esta es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las transformaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Los grupos en la vida del hombre y la sociedad tienen un gran significado, es por eso que se le ha dedicado desde hace algún tiempo mucha reflexión y análisis. La sociología al igual que otras ciencias como la filosofía, la pedagogía y la psicología se han dedicado por entero a su estudio por tener como centro el estudio del hombre.

2.3- Resultados de la Observación.

Guía de Observación para la Educación Sexual en la comunidad (Anexo1)

Fueron seleccionadas y observadas para valorar el tratamiento de la Educación Sexual 5 aspectos, arrojando los siguientes aspectos:

Un 93.6 % plantea que no se tienen en cuenta a los jóvenes como centro de atención en la comunidad.

En la categoría de mal el 100% plantea que no se explotan las potencialidades de la comunidad para dar actividades dirigidas al tema de la Educación Sexual, pues a pesar de no poseer espacios propios, sí tienen el personal apropiado para hacerlo, como las áreas deportivas de las escuelas colindantes. Además coinciden con que no se desarrollan actividades en la comunidad dirigidas a la educación sexual aún cuando resalta dentro de las necesidades del consejo y por tanto de la circunscripción. Evaluado este aspecto también de mal por el 100%.

En el aspecto de si se aprecia cooperación y colaboración entre los miembros de la comunidad en función de ayudar a los adolescentes que promueva el comportamiento adecuado de los jóvenes. Un 75% evalúa de mal el aspecto y un 25 % de regular.

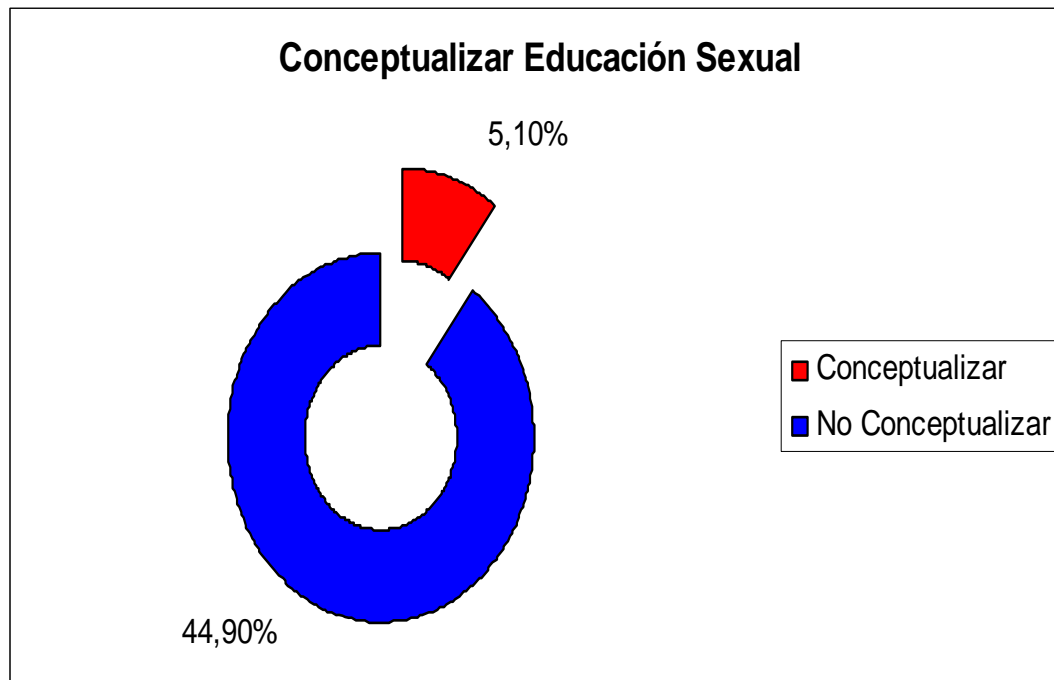
En las uniones entre los jóvenes, prima el amor para un 40% evaluándose de regular y donde solo lo material un 80 %, teniendo el parámetro como categoría mal.

Prueba pedagógica a los jóvenes:

La misma fue aplicada a 49 jóvenes, de ellos 32 hembras para un 65.31% y varones 17 para un 34.69 %.



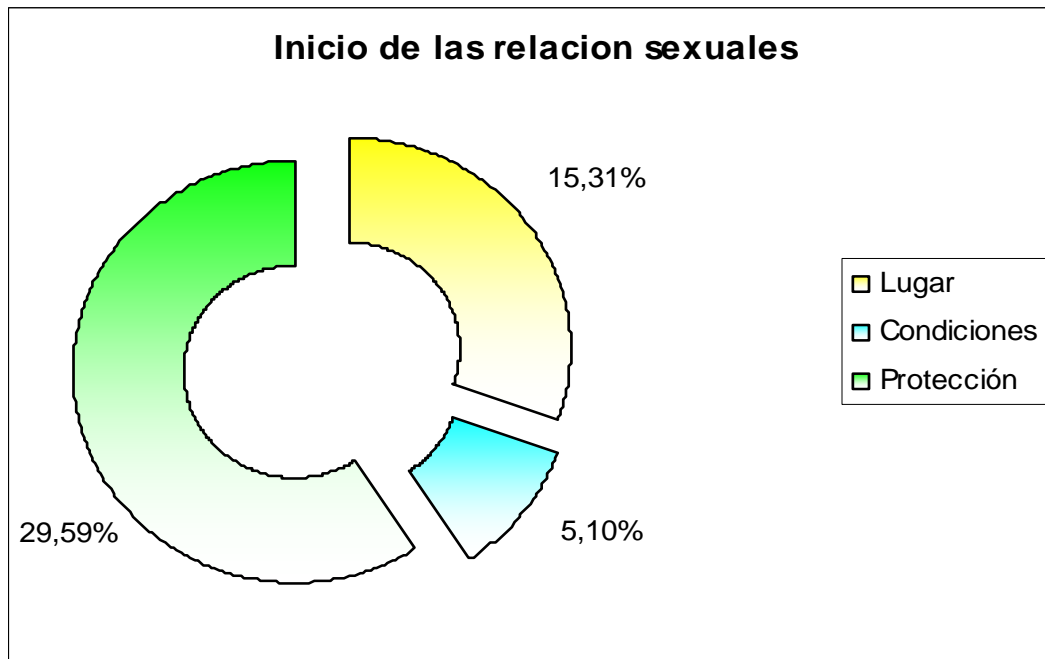
Se comprobó que el 90 % de ellos no pudo conceptualizar la Educación Sexual y solo un 10% si pudo hacerlo.



Acerca de si consideran lo mismo sexo y sexualidad señalan que sí 30 jóvenes para un 62%, que no es lo mismo 9 para un 18%, pero que desconocen respondieron 10 de ellos para un 20%.



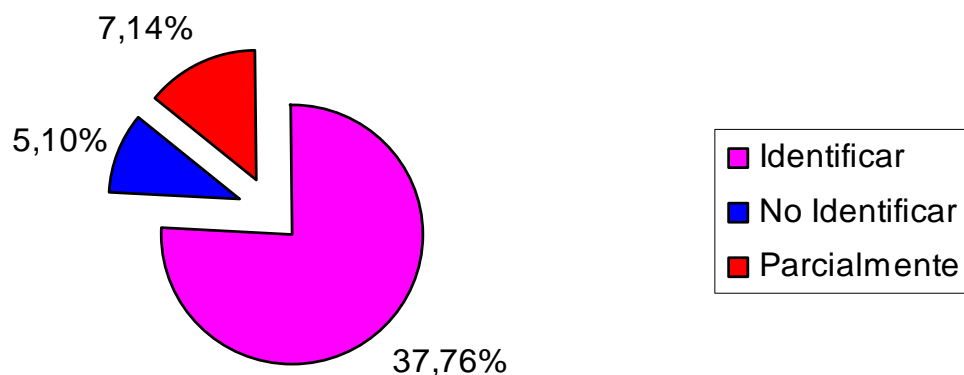
En cuanto al inicio de las relaciones sexuales y cuáles eran las condiciones propicias respondieron que el lugar no era importante 15 jóvenes para un 31%, 5 para un 10% respondieron que las condiciones no eran un problema y 29, es decir un 59% expresaron que no utilizaban la protección.



Al analizar con los jóvenes las consecuencias del embarazo precoz en esta etapa de la vida salen a la luz diversos criterios tales como: Frenan su juventud ya que dejan de estudiar, de divertirse, no se encuentran preparados ni biológica ni psicológicamente para educar a un bebé, también pueden aparecer problemas de malformación, rechazo de la familia tanto al embarazo como a la propia joven, entre otras razones. Se puede percibir con estas respuestas un cierto grado de madurez y de conocimientos relacionados con esta problemática.

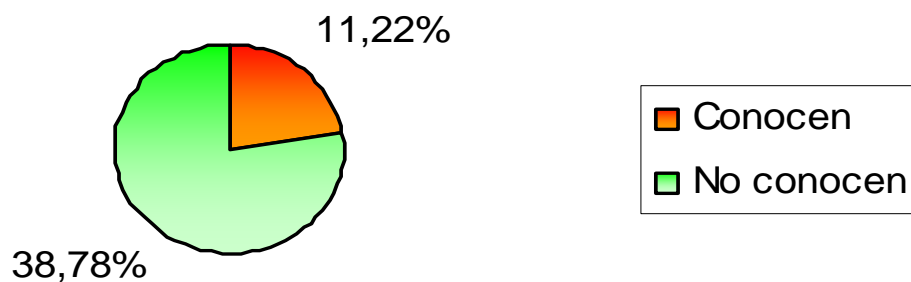
Partiendo del total de los jóvenes, en la pregunta de identificar métodos anticonceptivos, el 76% pudo identificarlos correctamente, mientras que un 10% no pudo y un 14% los identificó parcialmente. Por lo cual decidimos incluir en nuestra propuesta actividades relacionadas con este aspecto.

Identificar métodos anticonceptivos



La pregunta número 6 está dirigida al conocimiento de las I.T.S. Arrojó los siguientes resultados: Un 78% no fue capaz de citar varias de estas infecciones mientras que un 22% solo aluden a las más comunes como la sífilis, gonorrea y el SIDA. Por la importancia que esto trae para la salud humana es preciso fortalecer aún más los conocimientos relacionados con las temáticas que aborden tanto el reconocimiento, las medidas preventivas y los síntomas de dichas infecciones.

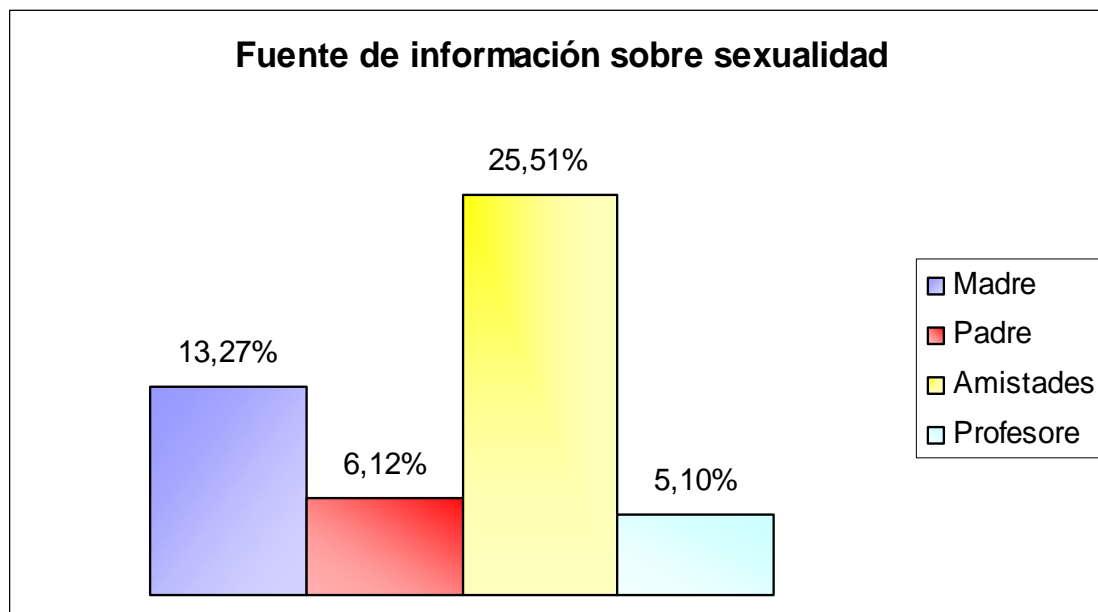
Conocimiento de las ITS



El tema de la orientación sexual constituye una problemática que se irradia paulatinamente en esta sociedad, tanto es así que en los resultados de la pregunta No.7 se evidencia un juicio equilibrado, relacionado con la aceptación y el reflejo de valores humanos fuera de todo tipo de gusto sexual. De los jóvenes el 96,9 % no rechazan totalmente a los homosexuales, más bien resaltan sus valores como amigo, compañero, familiar y separan a otro plano más íntimo, pero personal el hecho de tener otro tipo de orientación. Y solo un 3,1 % discrepa con lo antes mencionado.

Las relaciones falsas, donde solo el interés económico juega el rol fundamental para el establecimiento de una relación duradera, no garantizan que la unión sea perdurable e imperecedera. Sobre la base de lo planteado y lo arrojado en las respuestas de la pregunta No. 8, se evidencia la necesidad de concienciar el amor como condición fundamental. Queda demostrado en un 93,0 % lo trazado anteriormente, pues solo un 7,0 % de los jóvenes respondieron a favor de los sentimientos como condición para lograr durabilidad de las parejas.

La fuente de información que más le aporta sobre cuestiones de sexualidad a los jóvenes es las amistades para un 51%, las madres para un 27%, los padres para un 12% y los profesores para un 10%. Esta pregunta reafirma como en esta edad toda la información sobre educación sexual es necesaria, por lo que nuestro trabajo viene a reforzar este aspecto.



En la pregunta # 10 relacionada con que si en la comunidad se trabaja la educación sexual solo el 2 % plantea que sí se ocupa .El 98% indica que aún esta no ocupa el lugar que le corresponde en el proceso de formación y orientación de la esfera psicosexual de los jóvenes, no aprovechan los espacios que brindan los escenarios colindantes a donde viven para incidir en este sentido.

Entrevista a los padres.

En cuanto a cómo contribuyen los padres a la educación sexual de sus hijos el 100 % de los padres entrevistados señalan la conversación como método utilizado por ellos para brindar consejos, sobre todo de protección y el 5 % plantean que con algunas personas que trasmitan sus experiencias. Un 20% alude a remitirlos a la lectura de libros. Por tal motivo tendremos en cuenta esta información para la planificación de nuestras actividades.

Solo un 30 % considera que la relación entre los jóvenes perjudica la educación sexual de estos. Mientras que el 70 % de los entrevistados consideran que esto

favorece el intercambio de ideas ya que si algunos de ellos tienen buena educación sexual pueden influir de manera positiva sobre los otros. Señalan sobre todo la necesidad de que no se guíen por actitudes negativas y pensar bien las cosas. Es un elemento a tener en cuenta en nuestro trabajo y que va reforzar nuestro criterio de planificar el grupo de actividades para jóvenes.

Al indagar acerca de la preparación para trabajar la educación sexual de su hijo se obtuvo que el 45 % la considera de buena porque ha leído, se informa, un 35 % de regular ya que no ha logrado búsqueda de suficiente información y el 20 % de mala dado porque plantean tener otros problemas más importantes que este aspecto. Este último dato nos refuerza la necesidad de irradiar nuestra propuesta para responder a ese por ciento que no está en condiciones.

En la pregunta 4 el 100% considera necesario el trabajo de la Educación Sexual de las futuras generaciones y hasta de los adultos ya que este es uno de los aspectos más vulnerables dentro del desarrollo social de nuestro país. Razón por la cual nos sumamos con nuestro trabajo en esta lucha por ser uno de los elementos que contribuyen a elevar la calidad de vida del hombre.

Dentro de las actividades que sugieren se puedan realizar para trabajar la Educación Sexual desde la comunidad enumeran charlas, talleres productivos, video debates, materiales impresos que puedan ser revistas o boletines que traten este aspecto utilizando o teniendo como base el entorno del consejo popular. Por lo que las tendremos en cuenta para nuestra propuesta.

Entrevista Departamento ITS-VIH del Policlínico Raúl Sánchez.

La función del departamento VIH-ITS está dirigida al seguimiento de los casos diagnosticados con VIH y las ITS. Está integrado por un equipo multidisciplinario en ITS-VIH, enfermeras, encuestadoras, consejería, promoción de salud, médico especialista en dermatología.

Los consejos populares que integra son "Celso Maragoto Lara, Cuba Libre y Jaguey-Cuyují.

Al cierre del 2010 las ITS y VIH en el consejo popular “Celso Maragoto” que atiende el departamento se comportaron de la siguiente forma:

VIH -16 pacientes

Blenorragia -20

Sífilis-7

Condiloma-10

Herpes genital -3

La población más vulnerable son los hombres que tienen sexo con otros hombres que no se protegen y los jóvenes por establecer relaciones tempranas sin protección.

Las cifras tan altas de ITS y VIH del consejo popular Celso Maragoto están asociadas a que dicha demarcación cuenta con todas las condiciones favorables para el incremento de las ITS y patologías asociadas (homosexuales, jóvenes con vida desordenada sobre todo nocturna. No estudian ni trabajan).

Entrevista Médico de la familia.

Se nos plantea por parte del médico del consultorio que atiende la circunscripción No. 166 que es necesario el trabajo de la educación sexual en los jóvenes porque es una etapa de muchas dudas, quieren saber cuanto más puedan de este aspecto en el que se inician en la vida y tendríamos como resultados un menor número de jóvenes con embarazo precoz, menor deserción escolar como consecuencia de lo anterior y menos ITS en estas edades.

Las vías que utilizan para materializar las actividades dirigidas a la educación sexual con los jóvenes en el ámbito comunitario están dirigidas a las enseñanzas media y superior que está enclavada en la comunidad, en la que de manera no sistemática se realizan charlas, video debates, dirigidas por la enfermera del consultorio y la promotora de salud del policlínico. Además nos plantea la existencia de un club de jóvenes por el policlínico que adolece de la sistematicidad de actividades, cuando podría explotarse aún más en favor de los muchachos.

No conoce el médico de la participación en la realización de estas actividades de los profesionales de la cultura física, considerando que mientras más se involucren mayor será la fuerza y por tanto también la posibilidad y realidad del triunfo, por lo que considera oportuno el vínculo de trabajo entre promotores de salud y profesionales de la cultura física para el desarrollo de actividades relacionadas con la temática en el marco comunitario.

Nos sugieren para el éxito de nuestro trabajo la realización de charlas, videos debates y también de actividades deportivas bien concebidas.

Entrevista Vecinos del consejo popular.

El 100% en la pregunta #1 plantea que se carece de una adecuada Educación Sexual en el consejo popular que permita una conducta responsable en todos los grupos de edades.

El grupo especial de los jóvenes es uno de los que más influye en que la Educación Sexual del consejo popular sea inadecuada e insatisfactoria en cuanto a su conducta pues los conocimientos que poseen al respecto son escasos, por lo que resalta la necesidad de trabajar por todos los factores que deben incidir en la educación de este grupo en la comunidad. Esto es criterio del 100 % de los encuestados. (Pregunta 2)

Dentro de las causas en la pregunta 3 se señala en primer lugar la influencia familiar, la falta de conocimiento del tema, la influencia que en esta edad tiene el criterio del amigo, la no influencia sincronizada de todos los factores que tienen que garantizar una adecuada conducta desde la comunidad. Lo que refuerza una vez más la necesidad de nuestro trabajo.

El 100% plantea que a pesar que la mejor medicina es la que precave, solo las audiencias sanitarias tratan el tema del Aedes egiptis, su control y erradicación, mientras crece el número de jóvenes que utilizan al aborto como método anticonceptivo por desconocimiento e irresponsabilidad en su conducta. (pregunta4)

En la pregunta 5 se plantea que por lo general solo un 5% que son los profesionales de la educación y salud están en condiciones de brindar una correcta ayuda en este sentido. En los tiempos que corren la información llega a través de los medios de difusión masiva y no siempre se le da interpretación adecuada.

En las sugerencias para un buen trabajo en la comunidad de la educación sexual en la pregunta 6 se señalan que el consultorio, los CDR, FMC ofrezcan charlas educativas de conjunto con los grupos fundamentales de riesgo dentro de los que están los jóvenes. Se han tratado temas de educación sexual en actividades realizadas en la comunidad. En este aspecto se observa como no se señalan la realización de actividades físico recreativas que contribuyan también a este aspecto de nuestro trabajo.

Entrevista a profesores del combinado deportivo.

El 100% en la pregunta #1 coincide que por las características propias de las actividades al estar dirigidas al entrenamiento de determinados deportes este tema no se trabaja, lo que indica que este factor dentro de la comunidad no influye en este aspecto de la Educación Sexual cuando trabajan con un grupo grande comprendido en estas edades.

En cuanto a si existen en la comunidad donde desempeñas tus labores, áreas o espacios disponibles para realizar con éxitos actividades físico recreativas que tributen al tratamiento de la temática de la Educación Sexual en la pregunta 2 plantean la ubicación en dos lugares específicos dentro de la comunidad como son 40 % en el terreno de la escuela primaria Isidro de Armas, terreno de la antigua escuela especial Carlos Marx 80 %.

Según criterio de los encuestados un 40 % considera que son de aceptación las actividades físicos recreativos que ofrecen en la comunidad mientras que el 60 % plantea que depende de la preferencia de los grupos a las que van dirigidas las actividades. Las respuestas de esta pregunta 3 nos llevan a considerar que debemos

encaminar las actividades que conforman nuestra propuesta a las características propias del grupo de jóvenes.

El 100 % está dispuesto a brindar su cooperación para el trabajo de la educación sexual desde la comunidad, siempre que se le brinden orientaciones de cómo hacerlo, por lo que podemos sumarlos para dar cumplimiento a nuestro objetivo con este trabajo.

Entrevista a la Delegada de la circunscripción.

En opinión de la Delegada de la circunscripción en cuanto a situación de la educación sexual de los jóvenes del consejo popular “ Celso Maragoto Lara” y específicamente de la circunscripción # 166 que en particular nos ocupa plantea que es mala, no por desconocimiento sino por la poca responsabilidad que existe en ellos y el resto de los integrantes de la comunidad se comportan como agentes pasivos, pudiendo cada cual jugar su papel e influir de manera positiva, sabiendo que esta es una lucha donde el aporte de cada cual tributa a ganar una batalla por la vida.

Cuando en la pregunta 2 se hace referencia a la preparación en esta temática, nos plantea que la tiene, que la utiliza de manera particular para orientar a los jóvenes más cercanos a ella.

Adentrándonos en el aspecto del trabajo de la Educación Sexual en la comunidad por parte de promotores en cultura física y de salud, en la pregunta 3, nos alega que se realizan pocas, que casi no existen.

No se realizan además ningún tipo de actividad como organización para apoyar el trabajo de la educación sexual en los jóvenes, sugiriendo y alentándonos a imbuirnos en esta temática con la colaboración de todos.

Como sugerencias para trabajar la Educación Sexual desde la comunidad cita la realización de conversatorios, juegos participativos, video debates, talleres, teniendo en cuenta los resultados del diagnóstico que declaran la necesidad de actividades que eduquen sexualmente a los jóvenes.

2.4- Programa de actividades físico-recreativas para la Educación Sexual de los jóvenes.

La esencia de este radica en las actividades físico-recreativas que se han creado para influir sobre la Educación Sexual de los jóvenes (20-24 años de edad) que residen en la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río a partir del estudio de esta comunidad, cuya implementación persigue la modificación de roles, actuaciones y conductas en estas edades.

Se fundamenta a partir de las necesidades y preferencias de este grupo etéreo, cumpliendo con los principios del carácter educativo, flexibilidad, diversidad y variedad de las actividades diseñadas.

Las actividades, relacionadas entre sí, han sido concebidas en un orden progresivo en cuanto a su contenido y complejidad, combinándose la realización de los juegos participativos, y actividades didáctico-recreativas que permiten medir hasta que nivel es el desconocimiento de los jóvenes en esta materia de la educación sexual, teniendo como antecedentes el diagnóstico realizado al inicio de la investigación.

Objetivo General:

Promover la Educación Sexual de los jóvenes a partir de su motivación y participación en actividades físico-recreativas, vinculadas de forma didáctica a la temática, en correspondencia con sus necesidades e intereses, fortaleciendo las relaciones interpersonales y familiares.

Objetivos Específicos.

- 1- Propiciar una mayor incorporación de los jóvenes del consejo popular a la práctica de las actividades físico-recreativas, promoviendo su educación sexual.
- 2- Lograr una explotación óptima de los recursos, áreas e instalaciones de la comunidad en función del uso racional del tiempo libre, logrando manifestaciones responsables en su conducta a partir de la participación en las actividades que se desarrollen.

Orientaciones metodológicas para la aplicación del programa de actividades físico recreativas para la educación sexual.

Para su puesta en práctica se necesita de una adecuada coordinación y apoyo por parte de todos los informantes claves para el logro de una buena divulgación.

Una vez coordinadas y aseguradas las actividades a desarrollar en cada caso (tipo de actividad, fecha, hora, lugar) se hace imprescindible la amplia divulgación de las mismas. Esta deberá hacerse utilizando la mayor variedad de vías posibles tales como: murales o carteles informativos, carteleras promocionales, información directa a los moradores del consejo popular, tanto por los activistas como por los demás factores.

Descripción de las actividades.

Juegos participativos:

1. Título: Alto al Nombre

Objetivo: Trabajar valores relacionados con la Educación Sexual y el que recibe debe decir como se manifiesta en este ámbito.

Organización: Sentados en círculos.

Recursos: Balón

Desarrollo: Se pone todo el grupo en círculo y se dicen todos los nombres en una ronda. Siempre se comienza el círculo diciendo un nombre. A quien se haya nombrado, lanza el balón al aire y grita un nombre cualquiera que recuerde. El aludido tiene que coger el balón y gritar otro nombre y quien se llame así tiene que pararse y quedarse quieto en el sitio. El que tiene el balón da tres pasos hacia quien ha citado y tira para intentar darle. Si le da y el balón toca el suelo, pierde y se queda quien le ha citado. Si le da y/o coge el balón pierde quien ha lanzado.

Reglas: Pierde y sale del juego quien no pueda responder.

2. **Título:** ¿Te acuerdas?

Objetivo: Comprobar el nivel de información acerca de las enfermedades de transmisión sexual.

Organización: Dispersos en el área

Recursos: Ninguno

Desarrollo: Se dispone el grupo dispersos en el área dejando espacio suficiente entre ellos. Cada participante dice su nombre y el de una enfermedad de transmisión sexual. Seguidamente, sale un voluntario diciendo aleatoriamente nombres de enfermedades y el nombre de dos a cinco jóvenes, según el número de miembro que haya. Luego sale otro, y así, sucesivamente. Cuando se haya hecho una ronda, se puede hacer otra (dependiendo del tiempo del que se disponga para el juego), cambiándose de lugar los participantes y mezclándose aleatoriamente.

Beneficios de la anticoncepción.

¿Qué es fecundación?

Mitos más escuchados en relación con el pene.

Enfermedades más frecuentes por sexo desprotegido.

Consecuencias de un embarazo precoz para el joven.

Reglas: Participar todos de manera espontánea y con el máximo de disciplina.

3. **Título:** Los ciegos conocidos

Objetivo: Seleccionar la pareja.

Organización: Los jóvenes se vendan los ojos. Las niñas se dispersan por el terreno.

Recursos: Vendas para los ojos.

Desarrollo: Inicialmente, todos con los ojos abiertos buscan cuál de los presentes les gustaría para ser su pareja, pasados 5 minutos, los varones se vendan los ojos y se dispersan las niñas en el área. Acto seguido las niñas comenzarán a tocar a los varones y éstos mediante el tacto descubrirán la pareja que habían fijado con su vista, la cual

representará su pareja. Una vez encontrada, los muchachos, si están seguros, deberán afirmar que ya la han hallado, se destapan los ojos y si no era, entonces habrá perdido. De coincidir, entonces habrá ganado y el joven tiene dones para descubrir su pareja en cualquier circunstancia de la vida.

Reglas: No destaparse los ojos, si lo hace sale del juego.

4. Título: Al compás de la sexualidad.

Objetivo: Lograr una interrelación entre los jóvenes a través de este género, logrando evaluar el nivel que han alcanzado en sus conocimientos acerca del tema de la sexualidad.

Organización: Esta actividad se realizará con el fin de lograr una recreación en el momento cumbre del trabajo que se ha llevado a cabo en la comunidad, así como evaluar el nivel que han alcanzado en sus conocimientos acerca del tema de la sexualidad.

Las actividades que le siguen son:

*** Cine debate sobre ITS:**

Objetivo: Observar materiales fílmicos sobre VIH y a partir de ello escuchar al especialista que tratará los diferentes aspectos de la sexualidad que aparecen en los mismos.

Organización:

El primer momento se dedica a la observación de los materiales fílmicos que se hará en el teatro del Hospital Provincial Pediátrico (colindante a la circunscripción) y a continuación pasamos a escuchar a la especialista del grupo de VIH.

*** Desfile de moda** Con el objetivo de observar la manifestación de la sexualidad en este grupo a través de la moda y de esta forma atraer a los mismos hacia estas actividades sociabilizadoras e instructivas.

Organización: Al concluir la pasarela se realiza un debate sobre los siguientes aspectos:

¿Cómo se observa la sexualidad a través de la moda?

¿Hay diferencias entre el sexo y la moda?

¿Puedes a través del modo de vestir definir la Educación Sexual de una determinada persona?

Relación entre sexo, sexualidad y modas.

Explique el significado de su atuendo desde el punto de vista de la sexualidad. Sobre este, serán seleccionados varios premios: el que más conocimiento mostró, el más original, etc.

*** Rueda de casino.**

Objetivo: Observar la manifestación de la sexualidad a través de los bailes.

Organización: A medida que se pasa de una ronda a otra se van decantando las mejores parejas y se realizan preguntas como:

¿Consideran los bailes símbolos de sexualidad?

¿Demuestran su sexualidad las parejas a través del baile?

¿Los bailes eróticos estimulan a las relaciones sexuales?

¿Es el baile momento para encontrar a la pareja y después ir a la cama?

*** Nuestros héroes, escritores y el amor.**

Objetivo: Explicar la enseñanza que nos legaron personalidades históricas en relación con la temática del amor y la sexualidad.

Organización: Se reparten por grupos para abordar cada cual determinadas personalidades históricas y escritores cubanos. Enfatizando en José Martí, Nicolás

Guillén y Alejo Carpentier. Después se ofrece la información reunido todo el grupo y se debaten los diferentes puntos que reinforman.

*** Karaoke romántico:**

Objetivo: Relacionar temas musicales con la temática de la educación sexual.

Se seleccionan temas de actualidad y algunos de la vieja trova cubana populares en nuestro país que respondan a esta temática y que nos permitan debatir sus letras en función de nuestro objetivo de trabajo.

En otro momento se pasa a cantar una canción a la persona que deseen en el grupo y explican por qué lo escogieron, teniendo como condición la relación de la letra de la canción con la temática de la educación sexual.

Para cerrar se escogió **Encuentro deportivo** del deporte que seleccionen los jóvenes. Si quieren hacerlo hembras contra varones, aprovechamos para aclarar aspectos relacionados con la discriminación de sexos para el deporte preguntando sobre qué aspectos se ha hecho y la incorporación de la mujer a deportes que hasta hace poco era para hombres.

Cada actividad general a desarrollar deberá tener un nombre alegórico, en relación con el carácter y objetivo de la misma, lo cual le dará mayor connotación e interés. Además deberá contar con una planificación específica para su feliz realización. Deberá contemplar un conjunto de aspectos organizativos, tales como: nombre de la actividad, fecha, hora y lugar de realización, actividades a desarrollar, materiales, recursos e implementos necesarios, personal de apoyo, entre otros.

Para el logro óptimo de los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada una de las actividades específicas que se vayan desarrollando, recogiendo además el estado de opinión de los participantes en ellas.

2.5- Valoración de la utilidad del programa elaborado. (Ver Anexo 5)

2.5.1- Valoración por el criterio de Especialistas.

Para la validación teórica del Programa de actividades recreativas a instrumentar fueron consultados un total de 5 especialistas, todos con una experiencia que oscila en un rango de 25 a 30 años en el ejercicio de la actividad, teniendo en cuenta la relación necesidad - satisfacción.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa propuesto teniendo en cuenta los cuatro indicadores (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del mismo propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Refieren además que consideran la propuesta como novedosa, pues las actividades incluidas, responden a los intereses y necesidades recreativas en estas edades, se realizan en sesiones y frecuencias que los propios jóvenes desean y pueden realizar, lo cual favorece no solo al logro de los objetivos propuestos, sino también al auto desarrollo de la comunidad.

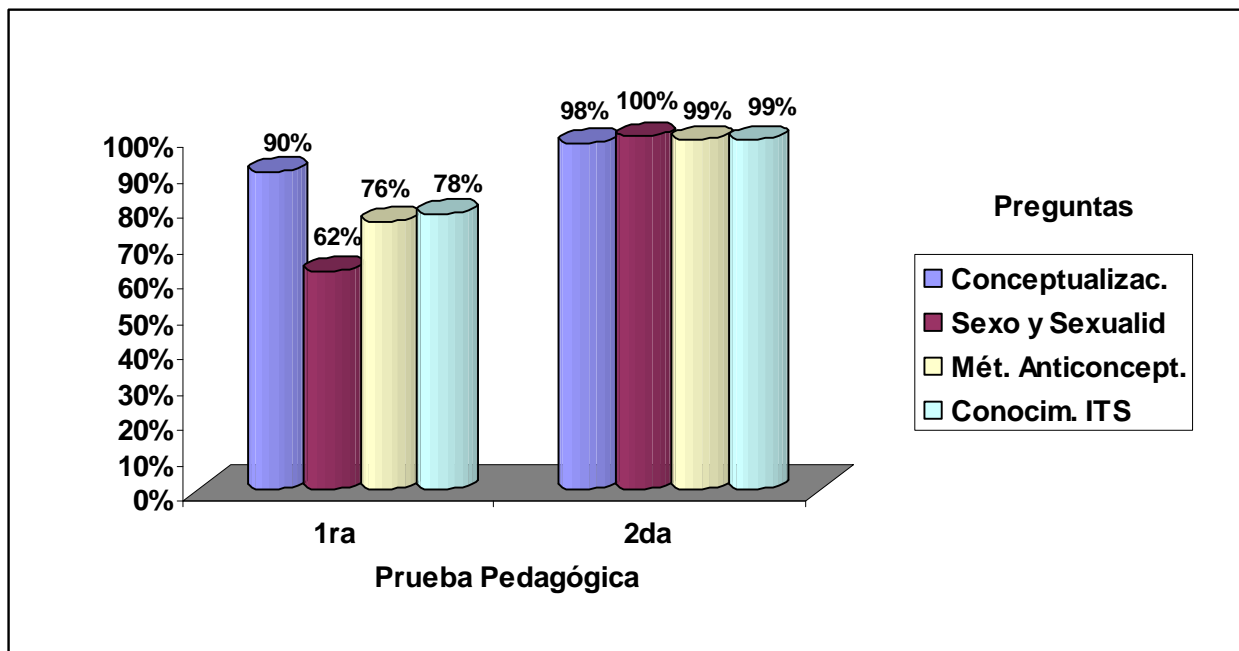
Como resultado del procesamiento de los datos, se obtuvo la categoría de **Muy Adecuado**, que demuestra mediante el consenso de los especialistas, la factibilidad del programa que se ha elaborado para favorecer a una mejor educación sexual de los jóvenes.

2.5.2- Valoración Práctica de la implementación del programa

Este Programa, después de haber sido valorado por los especialistas, fue llevado a la práctica por un período de 3 meses, trayendo consigo resultados positivos, lo que se constata luego de aplicar la Observación y la prueba pedagógica en un segundo momento a los jóvenes .Se obtuvieron los siguientes resultados:

En la mayoría de las actividades ofertadas se contó con las condiciones necesarias para la ejecución de las mismas, además se observó una mayor participación no solo por parte de los jóvenes, sino por el resto de la población, una mejor organización, variedad, calidad y pleno disfrute de las diversas actividades.

En el aspecto relacionado con la conceptualización de la educación sexual se observa como un 98 % es capaz en este momento de ofrecer conocimientos que demuestran que han ganado en dominio sobre esta temática. En cuanto a delimitar si es igual sexo y sexualidad, arrojó que el 100% los identifica correctamente. También el 100% fueron capaces de identificar los diferentes métodos anticonceptivos. Otra de las cuestiones analizadas fue la concerniente al conocimiento de las ITS aspecto en el cual un 99 % logra identificarlas contrastando con el inicio de la investigación donde solo un 78 % daba muestras de tener conocimientos en relación con esto.



CONCLUSIONES

1. Los antecedentes teóricos y metodológicos que existen sobre actividades físico-recreativas y la Educación Sexual en los jóvenes, fortalecen la necesidad que en el marco de esfuerzos conjuntos, estos favorezcan al máximo la formación integral de la personalidad de los jóvenes.
2. El diagnóstico de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río sobre educación sexual, arrojó un alto índice de ocurrencia de enfermedades de transmisión sexual, falsos conceptos y desconocimiento de los preceptos de la Educación Sexual, así como lo alegado por los informantes claves de la comunidad quienes plantean que la educación sexual es deficiente.
3. El programa de actividades físico-recreativas para contribuir a la educación sexual de los jóvenes de 20-24 años de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río está estructurado sobre la base de una fundamentación, objetivos generales, objetivos específicos, metodología utilizada y descripción de las actividades.
4. A partir de la valoración realizada por el criterio de especialistas, el resultado de la observación realizada y las opiniones de los propios participantes, se constata la utilidad y aceptación del programa de actividades físico-recreativas propuesto para contribuir a la educación sexual de los jóvenes de la Circunscripción No. 166, del consejo popular “Celso Maragoto Lara”, Municipio Pinar del Río al incrementarse los niveles de motivación y participación de los jóvenes en las actividades desarrolladas.

RECOMENDACIONES

1. Que se analice la posibilidad de generalizar el Programa de actividades físico-recreativas en el resto de las circunscripciones del consejo popular.
2. Se debe continuar llevando a cabo una serie de acciones con el objetivo de lograr a no muy largo alcance la formación progresiva de una conducta sexual responsable, que promueva la disminución de matrimonios en edad escolar, así como la tasa de embarazos o abortos indebidos y como prioridad fundamental evitar la presencia de las enfermedades de transmisión sexual (ITS) entre ellos el VIH/SIDA.

BIBLIOGRAFÍA

1. Aisanuk, L. (2000). Gestión de tiempo libre. Barcelona, INDE Publicaciones
2. Ander-Egg, E, (1998). La Animación y los animadores. Madrid, Editorial Nordea.
3. Alfonso, Carmen R.(1979) El problema Sebastián "Realidad o fantasía". La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
4. Alonso, R. (2005) El profesor de Educación Física: Especialista del ejercicio físico.
5. Álvarez de Zayas, Carlos. (1975) Metodología de la Educación Científica. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
6. Álvarez Elia y Nora Teresa.(1995) Pubertad, Cuerpo, Imagen y Sentimiento. Revista Sexología y Sociedad No 7. La Habana
7. Álvarez Lajorchere, Celestino. (2001) El embarazo en la adolescencia. Educación para la Salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
8. Amador Hernández, S (2002) Estudio del impacto del programa de actividad física para el control de la presión arterial. Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Facultad de Cultura Física "Nancy Uranga Romagoza".
9. American Collage of Sport Medecine. (2000). Manual de consulta para el control y la prescripción de ejercicio. Barcelona, Editorial Paidotribo.
10. Annicchiarico, R. La actividad física y su influencia en una vida saludable. Efdeportes # 51, 2p
11. Aportes y transferencias, Tiempo Libre y Recreación. Centro de Investigaciones Turísticas. Facultad de Ciencias Económicas y Sociales. Universidad Nacional de Mar del Plata. Volumen 1, Octubre 1997.
12. Arnold, A. (1986). Como jugar con su hijo. Buenos Aires, Editorial Kapeluz
13. Barrientos, Julio, Giovanni (2005) Propuesta de programación recreativo físico deportiva, para escuelas y barrios urbanos marginales del departamento de Chiquimula Guatemala. Trabajo de Diploma, Facultad de Cultura Física de Pinar del Río.

14. Barroso de Urrutia Lourdes, (2003). Selección de lectura sociología y trabajo social aplicado. Ciudad de La Habana, Editorial Deporte.
15. Bally, G. (1986). El Juego como expresión de libertad. México, Editorial Fondo de Cultura Económica.
16. Bengtsson, A. (1992) El Juego algo más que educación física. Ciudad de México, Comisión Nacional del Deporte.
17. Blazquez, D. (1982). "Elección de un método en educación física: las situaciones problema". En: Apuntes de educación física y medicina deportiva, (XIX) 74 : 91-99. Barcelona INEF.-(1991)"La investigación acción y técnicas de investigación cualitativa.
18. Bravo Fernández, Ofelia. (1978) Aborto Provocado. Editorial Pueblo y Educación
19. Bens, Charles K. Participación efectiva de los ciudadanos: como llevarlo a cabo. Nacional Civic Review (Canadá) invierno / primavera, 1996.
20. Butler, G. (1963). Principios y métodos de recreación para la comunidad. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
21. Caballero Rivacoba, Mirtha J. Yordi García. El Trabajo Comunitario: una alternativa cubana al desarrollo social. Ediciones Acana, Camaguey, 2004.
22. Cagigal, J M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, altius, fortius.- tomo XIII, fascículo 1-4: 79-119.
23. Camerino, O. y Castañer, M. (1988). "1001 Ejercicios y Juegos de Recreación". Barcelona. Paidotribo.
24. Caivano, F. (1987) El Ocio. En: Toni Puig (drto) Cultura y Ocio. Estudio de Project Jove de Barcelona, Ayuntamiento, pág..373-389.
25. Calviño, M.A. Trabajar en y con grupos. Experiencias y reflexiones básicas. Editorial Academia. La Habana, 1998.
26. Casals, Nora, (2000). La Recreación y sus efectos en espacios Periurbanos.

27. Castellano Simones Beatriz, González Alicia.(1975)Sexualidad humana, personalidad y educación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
28. Castro Alegret, Pedro Luís. (2004) La educación sexual experiencias y resultados en secundaria básica. Proyecto Cubano. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
29. Centro Latinoamericano de Economía Humana (CLAEH, Asociación Latinoamericana de Organizaciones de Promoción (ALOP). La construcción del desarrollo local en América Latina: análisis de experiencias. <http://www.claeh.org.uy>, <http://www.alop.or.cr> (Montevideo), 2002.
30. Cervantes, J. (1992) Programación de actividades recreativas. México, Editorial Hungría y Hermanos.
31. Colectivo de autores. El libro del trabajo del sociólogo. Editorial Ciencias Sociales. La Habana, 1988.
32. Colectivo de Autores. Selección de lecturas sobre Sociología y Trabajo Social. La Habana, 2001.
33. Colectivo de autores. Selección de temas de Sociología. ISCF “Manuel Fajardo”. La Habana. 2003.
34. Colegio Nacional de Educación, (1990) Programación recreativa II. Antología. México, Conalex.
35. Corrales Ricardo.(1996) Psicología y Educación. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
36. Consejería de Sanidad y Bienestar Social (1996) Programa de promoción del ejercicio físico. Valladolid, Junta de Castilla y León.
37. Cuba. Ministerio de Salud Pública. (1999) La Salud Pública en Cuba: Hechos y Cifras. La Habana, MINSAP.
38. Cuenca, M. (2000). Aspectos del ocio en la actualidad. Bilbao, Editorial Universidad.
39. Cutrera, J. C. (1987).Técnicas de recreación. Buenos Aires, Editorial Stadium..

40. Chobanian, A y col (2003) The Seventh Report of the Joint National Committee on prevention, Detection, Evaluation, and treatment of High Blood Pressure. Estados Unidos. NIH Publication No 03-5233.
41. Dabas, Elina. El concepto de red. Importancia de las redes comunitarias. <http://www.cfired.org.ar/esp2/eventos/internet/pdf/01.pdf>
42. Daltel W (1976). Juegos recreativos. Berlín, Editorial Tribore. 1976.-136p.
43. Danfor, H. (1966). Planes de recreación para la comunidad moderna. Buenos Aires, Editorial Gráfica Omeba.
44. Davis, M. (1971) Teoría de Juego. Ed. Alianza. Madrid.
45. Debate. Revista Temas ¿Entendemos la marginalidad? (Digital)
46. Díaz Aliandro, Hernández Fidel. (2001) Educación sexual, Creatividad y Promoción de Salud. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
47. Díaz Carbó, D. El procedimiento participativo de apreciación rápida. En: Taller sociológico IV. Tercer año de sociología. (Departamento de Sociología Universidad de La Habana), 1996.
48. Doble Erika, Hugo. (2001) Juegos Menores. Manual para las Escuelas y Asociaciones Deportivas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
49. Durán Alberto. (1990) La educación sexual de los niños y los jóvenes No 5. La Habana. Editorial Pueblo y Educación Enero-Marzo.
50. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona, Editorial Estela.
51. _____. (1971). Realidades del ocio e ideologías. **En** : J. Dumazedier y otros, ocio y sociedad de clases. Barcelona, Fontanella.
52. _____. (1988) Revolution culturelle du temps libre. París, Meridiens Klincksieck.
53. Ejercicio físico Efdeportes # 19, en Educación Física y Deportes, 2 p. es. dir.yahoo.com/Salud/Acondicionamiento_fisico/... y bienestar físico, y entrenador personal con planes de ejercicios... para el bienestar con artículos sobre acondicionamiento físico, salud y belleza, consultado el 3 de abril del 2006.
54. Encarta 2008.

55. El enfoque sistémico del desarrollo económico local (digital)
56. Extensión Cultural. División de Recreación dirigida al Consejo Venezolano del niño.
57. Ferrarese, Stela M. Alicia Milanessio y Silvia Precioso. Creando Juegos. Resultado de la investigación-acción-participativa: Juegos ecológicos y participativos. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 22, 2000.
58. Fuentes, Núñez, R. (2001) Tiempo libre. España. Revista digital EF deportes.
59. Gallicchio, E. El desarrollo local en América Latina. Estrategia política basada en la construcción de capital social. Programa de desarrollo local. Centro Latinoamericano de Economía Humana. Uruguay (digital)
60. Gallicchio, E. Empleo y Desarrollo Económico Local. (digital)
61. García Ferrando, M. (1995) Tiempo libre y actividades deportivas de la juventud en España. Madrid, Ministerio de Asuntos Sociales., Instituto de la Juventud.
62. García, M., Hernández, A. Y Santana, O. (1982) "Los Estudios del presupuesto de tiempo de la población y sus aplicaciones". En Investigaciones científicas de la demanda en Cuba. La Habana, Editorial Orbe.
63. García Montes, M. E. (1996). Planificación de actividades para el recreo y el ocio (apuntes de la asignatura). Granada (inédito).
64. García Montes, María Elena, A. Irene Hernández Rodríguez (2003) Didáctica de las actividades físico -recreativas para el tiempo libre y el ocio. La Habana, Editorial Deportes.
65. García, C, Julia, de la C(s/a) Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los Consejos Populares. Tesis de Maestría. Pinar del Río.
66. Guerrero S. (s/a). Algunos aspectos de la historicidad de la recreación en Cuba''. Ciudad de la Habana. Impresora José A. Huelga.
67. Ginebra: OMS (1984) Manual sobre educación sanitaria en atención primaria de salud. Ginebra. Editorial Bélgica.

68. González Más, R. y col. (1997). Rehabilitación médica. España, Editorial Masón S.A., pp.1-30.
69. Gorostiaga Ayesterán, E. (1996) Deporte Saludable. Por qué es conveniente hacer deportes, qué precauciones tomar. Gobierno de Navarra, Instituto Navarro de Deportes y Juventud.
70. Guilber, M (s/a). Los problemas del Tiempo Libre y la encuesta propuesta del tiempo libre. París.
71. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
72. Hernández Mendoza, A. (2002) Acerca del ocio, del tiempo libre y de la animación socio-cultural, Revista digital de educación Física y Deportes (Argentina) 5 (23): 1-22, Julio. (consulta: 6 diciembre).
73. _____ (2000) Psicosociología de la evaluación de programas de actividad física: el uso de indicadores. Revista Digital educación física y deportes (Argentina). 5 (18): 1-15, Febrero. (consulta: 22 diciembre).
74. Hernández Vázquez, M. y Gallardo L. (1994). "Marco conceptual: las actividades deportivo-recreativas" En: Apuntes 'Educación Física. 37: 58-67 Barcelona. INEFC
75. Jasso Peña, J. El Municipio: génesis del desarrollo de la Educación Física y el Deporte en un país. (digital)
76. Krause, Mónica (1998) Educación Sexual. Selección de lecturas. La Habana. Editorial Pueblo y Educación
77. Krause, Mónica (2000) Algunos temas fundamentales sobre la educación sexual. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
78. Laloup, J. y otros. (1969). El problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
79. Lares. A. (1968). Recreación del Tiempo Libre. Venezuela.
80. Leiva Martín, Yolaida. (1995) Revista Sexología y Sociedad No 2 Septiembre
81. León Blank Bubis (1990). La Administración de organizaciones: un enfoque estratégico. La Habana, Centro Editorial.

82. La Formación de la Personalidad (1995) **En:** Adolescentes y jóvenes. La Habana Editora Política.
83. López Andrada, B. (1982). Tiempo libre y educación. Madrid, Escuela Española.
84. López, J. B., Casado, F .D., Montoya, A. y Martínez, P. (1991). Aproximación al ocio y tiempo libre de los jóvenes andaluces. Sevilla, Consejo de la Juventud de Andalucía. C.E. de Ocio y Tiempo Libre.
85. López de Viñaspre, P., Tous Fajardo, J. (2003). Manual de educación física y deportes. Barcelona. Ed. OCÉANO. 213 – 220.
86. Marsiglia, J y Graciela Pintos. La construcción del desarrollo local como desafío metodológico. (digital)
87. Martín Durán, José Manuel, Sonia Cacho García. Las actividades físicas y deportivas como actividades formativas y complementarias en la "Nueva Jornada Escolar", para los centros públicos en España. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 36, 2002.
88. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar tiempo libre y ejercicio físico".
89. _____.(1986). "Actividades físicas y recreación; nuevas necesidades, nuevas políticas" **En:** Apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. Inefc
90. Martínez Gámez, M. (1995). Educación del ocio y el tiempo libre *con* actividades física alternativas. Madrid. Librerías Deportivas Esteban Sanz.
91. Mazorra R. (1994) Actividad física y salud. La Habana, Editorial Científico Técnica.
92. Morales Durán, M.D., Calderón Montero, F.J. (1999). Fisiología del ejercicio. En Maroto, JM., De Pablo, C., Artigao, R., Morales, MD. Rehabilitación cardíaca. Barcelona, Ed. OLALLA; 242 – 270.

93. Moreira, R. (1979). La Recreación un fenómeno Sociocultural. Ciudad de La Habana: Editorial José A. Huelga.
94. Munné, F. (1980). Psicosociología del tiempo libre: un enfoque crítico. México, Editorial Trillas.
95. Oliveras, R. (1996) "El Planeamiento comunitario., metodologías y estrategias". grupo para el desarrollo integral de la capital, La Habana.
96. Orientaciones Técnicas Metodológicas de la Dirección Nacional de Recreación. Ciudad Habana.
97. Osorio, E. (2001). Enfoques y perspectivas de crecimiento y desarrollo de la investigación en recreación. Colombia, FUNLIBRE.
98. Paglilla, Raúl. El deporte, agente de cambio social en comunidades de refugiados de Guerra. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires)5: 27, 2000.
99. Paglilla, Raúl y Eugenio Perrone. El nuevo perfil de la Institución Escolar inserta en las comunidades barriales carenciadas: de la animación institucional hacia la comunidad barrial. El caso de la EMEM 3 de 19, de la Ciudad de Buenos Aires. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 6: 32, 2001.
100. Paglilla, Raúl. Desde la animación institucional hacia la transformación social. El deporte escolar, agente inicial de contención social. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 7: 41, 2001.
101. Papis, O. (2003) El Deporte y la recreación del siglo XXI. Revista Digital de Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13), 1-4, Marzo. (consulta: 29 enero).
102. Pastor Pradillo, J. I. (1979). "Importancia y valoración de la educación física y de los deportes en la recreación" (Congreso I.C.H.P.E.R., Kiel, del 23 al 28 de julio de 1979). Revista Deporte 2000, Diciembre, no 114: 79-81.
103. Pedro, F. (1984). Ocio y tiempo libre, ¿para qué?. Barcelona, Humanitas.
104. Peláez Mendoza, Jorge. (2002) Adolescencia y Sociedad. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.

105. Pérez, G. (1988). El Ocio y el tiempo libre: ámbitos privilegiados de educación. En: Comunidad Educativa, mayo, 6-9.
106. Pérez Sánchez, Aldo y Colaboradores. Recreación. Fundamentos Teórico - Metodológicos. (1997).
107. Petrovsky A. V. (1978) Psicología, Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
108. Pieron M. (1988). Didáctica de las actividades físicas y deportivas. Madrid, Gymnos.
109. Popov. S. N. (1988). La Cultura Física terapéutica. La Habana, Editorial pueblo y educación.
110. Pratesi, Ana R. Niveles e Interacciones en las Redes Comunitarias. Cátedra de Sociología Urbana. FADU. UNNE-Instituto de Ciencias Sociales. InCiSo/Psicología Social y Comunitaria. <http://www.unne.edu.ar/cyt/sociales/>
111. Programa de las Naciones Unidas para los Asentamientos Humanos (UN-Habitat). Herramientas para una Gestión urbana participativa. (digital)
112. Pulgarón Medina, Carmen y Pilar Martín García. La psicología aplicada a la actividad física y el deporte. Sus aportes al deporte municipal. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 3: 12, 1998.
113. Puig Rovira, J. M. y Trilla, J. (1985). La Pedagogía del ocio. Barcelona, CEAC.
114. Psicología (1998) Ciudad de la Habana, Editorial-Deporte.
115. Psicología para educadores (2001). Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación
116. Ramos, Alejandro E. y otros.(2000) Tiempo libre y recreación en el desarrollo local. Monografía. Universidad Agraria de La Habana. Centro de Estudio de Desarrollo Agrario y Rural.
117. Ramos, Rodríguez, A. (2001) Las necesidades recreativo físicas en los consejos populares Norte y Sur del Municipio San José de las Lajas. UNAH. Informe Taller Nacional Gestión Tecnológica Medioambiental Municipal.

118. Ramos, A, León, O. (2002). La gestión de las actividades físicas de tiempo libre en el municipio San José de la Lajas con la aplicación de un Sistema de Información Geográfica. México. Revista Digital Tiempo Libre y Recreación.
119. Reyes Gubert Wilfredo (2006) Aprendiendo, enseñar y vivir es la clave. La Habana, Editorial Científica Técnica
120. Rehabilitación; Tomo I; Editorial: Deportes. La Habana-Cuba; p.287.
121. Reinol Hernández G. y Edita Madelín A. R.; (2006); Ejercicios Físicos y Rehabilitación; Tomo I; Editorial: Deportes. La Habana-Cuba; p.287.
122. Recaré, Valeria. Un enfoque hacia el desarrollo integral del adolescente. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital (Buenos Aires) 5: 23, 2000
123. . Rivera, O (1988). Estudio de la utilización del tiempo libre de los jóvenes del pueblo de Mantua, Trabajo de Diploma, Pinar del Río, Instituto Superior de Cultura Física Nancy Uranga Romagoza.
124. Rodríguez, E (1982). Tiempo Libre y Personalidad. La Habana. Editorial Ciencias Sociales.
125. Rodríguez, Félix (ed.) (2002). Comunicación y cultura juvenil, Barcelona: Ariel Social
126. Rossi Mori Bruno(1981). Un Programa local para el desarrollo del deporte.Quaderni dello sport. No. 12, CONI. Italia
127. Ruiz Aguilera, Ariel (1998) Metodología de la investigación educativa. (S,N.),UNOESC.
128. Sánchez Rueda, Margarita.(1977) Los 100 juegos del Plan de la Calle. Algunas Teorías sobre los juegos. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
129. Sarramona, J (1988). La Animación socio cultural. **En:** Jaume Sarramona,
130. Seminario Regional. UNESCO, (2004) sobre la Educación Física y Deporte en Latinoamerica y el Caribe. La Habana del 19 al 21 de sep. del 2004.
131. Serra Grima, JR. (1996) Prescripción de ejercicio físico para la salud. Barcelona, Ed. Paidotribo; 68- 70.

132. Suárez, A. L. (s/a). Recreación. Fundamentos Teórico - Metodológicos. México, D. F 1997.
133. Tomaza, R, M, García (1998) Sociología del tiempo libre y el consumo de la población.`` Ciudad de La Habana, Poligráfico Alfredo López.
134. Torres Cueto, María A. (2003) Programas directores de promoción y educación para la salud en el sistema nacional de educación. La Habana Editorial Pueblo y Educación.
135. Trilla, J., Puig, J. M. (1987) Pedagogía del ocio. Barcelona: CE A C.
136. Valdés García, Miriam.(1979) Teoría y Metodología de la Educación Física. La Habana. Editorial Pueblo y Educación.
137. Valdés, Y. (s/a). El tiempo libre y la participación en la cultura física de la población cubana, La Habana.
138. Vera Guardia, C. (2003) Educación física y recreación en el siglo XXI. Revista Educación Física y Deportes (Argentina) 4 (13) : 1-5, Marzo. (consulta: 24 marzo).
139. Villaverde, E (1982) Dinámica de grupos y educación. Buenos Aires, Editorial Paidotribo..
140. Vygotsky, L. S. (1988) Historia del desarrollo de las funciones psíquicas. superiores. Ciudad de La Habana, Editorial Científico – Técnica.
141. Waichman, P. (1993). Tiempo libre y recreación; un enfoque pedagógico. Buenos Aires, Editorial PW.
142. Weber, E. (1969). El Problema del tiempo libre. Madrid, Editorial Nacional.
143. Weineck, Jurgen., (2001), salud, ejercicio y Deporte: Medicina Deportiva, Editorial: Paidotribo Barcelona.
144. Zamora García, Rosa M. (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Ciudad de La Habana. Poligráfico Alfredo López.